

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ГОРИЗОНТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ «Горизонт»  
В. А. Тарасов

ПРИНЯТО  
протокол заседания педагогического совета  
№ 1 от «30» августа 2017г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО КАРАТЭ

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации : 1 год

Возраст обучающихся : 6-18 лет

**Разработчик:**  
Крымов А.В., тренер-преподаватель

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа по каратэ - является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных спортивно-оздоровительных этапах подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

**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 возрастную группу 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 в занятиях каратэ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося. 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.

**Цель программы:** содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю каратэ;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию групп. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы: дети от 6 лет и старше.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно локальными актами учреждения.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Зачисление в группу с 6 лет, принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по каратэ; индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Срок реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 1 год. Спортивно-оздоровительный этап может занимать весь период. ( 6 до 18 лет).

Программа направлена на решение следующих **основных задач:**

- формирование 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.

### ***Ожидаемые результаты***

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической и психологической подготовленности. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, которая определяется по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание обучающихся продолжить занятия каратэ на следующем этапе подготовки. По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемого вида спорта, выполнившие контрольные нормативы, зачисляются на этап начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор на этап начальной подготовки могут продолжать заниматься на спортивно-оздоровительном этапе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки- спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### ***Основные средства обучения.***

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.);

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки (час)		Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15	20	6	234	Выполнение нормативов по ОФП и основ базовой техники (ОБТ)









# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория каратэ рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического воспитания людей. По всем изучаемым в курсе обучения каратэ темам проводится научная и научно-методическая работа. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

### ***Развитие физической культуры и спорта в России.***

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

### ***Состояние и развитие каратэ в России.***

История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения российских спортсменов на мировой арене. Количество занимающихся каратэ в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организаций каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ, спортивных клубов, национальных сборных команд. Права и обязанности спортсмена.

### ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

### ***Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.***

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения.

Сердечно сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

### ***Гигиена, закаливание, режим, питание.***

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Меры личной и общественной профилактики.

### ***Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.***

Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основные сведения о технике каратэ. о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приёмов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ.

***Основы тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки.*** Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

- Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;

- Бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».

- Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.

- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.
- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,
- Бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.
- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.
- Беговая нагрузка с прыжками.
- Прыжки с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.
- Бег с кувырками.
- Бег с отжиманиями и т. д.

Развитие силовых способностей.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности- это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. *Силовые упражнения* хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.
- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,
- ходьба на носках ног,
- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине ;
- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

2. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке.

5. Поднимание ног из положения лежа на спине.

Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п.

Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;

б) выполнить то же, но на другой ноге;

в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

г) выполнить то же, но для другой ноги.

10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

13. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

15. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

16. Толкание стены кулаками или основанием ладони.

Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с

усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибэ-дэти, опереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

#### Развитие выносливости.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Главным условием развития выносливости является выполнение упражнения за продолжительное время, несмотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости.

Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:

*во-первых*, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;

*во-вторых*, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

#### Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного вися согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д., в темпе.

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

#### Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм.. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

#### Рекомендуемые упражнения:

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.
  2. И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;
  3. И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.
  4. И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.
  5. И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.
  6. И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.
  7. И. п. - «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.
  8. И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.
  9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.
- В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

#### Развитие ловкости

Ловкость - это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### Развитие быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах,
- в передвижении,
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), - специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами,
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции ,
- с техническими приемами;
- силовыми упражнениями,
- координативными упражнениями,
- статической нагрузкой,

создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

В ходе тренировки работа ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости, которая в видах спорта ациклического характера особенно в тех, где основную роль играет искусство управления движениями и техническое исполнение движений, играет второстепенную роль, особенно по мере роста мастерства спортсмена.

Рекомендуемые упражнения:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.



3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

#### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка спортсмена - процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии:

- 1) стадию «базовой» технической подготовки,
- 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства.

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Техника самостраховки.

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько способов страховки при падениях:

- Способы самостраховки при падении на бок.

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:

- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.
- Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.
- Голова не касается татами, подбородок прижат к груди.
- Ноги согнуты, колени разведены.

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища

с татами, каратист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по татами. Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе.

Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, предотвращающий сотрясение внутренних органов от удара при падении. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой о татами, поможет избежать сотрясения мозга. Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.

Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После нанесения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземления на бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удается соблюсти все рекомендации. критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. . Изучение и запоминание конечного положения
2. Отработка амортизирующего удара;

3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

Способы самостраховки при падении на спину.

В целях обеспечения безопасности при падении на спину каратист принимает следующее положение:

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга),
- колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами),
- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под углом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

Прежде чем принять это положение при падении на спину, еще до касания спиной, каратист должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы, амортизируя свое падение, предохранить внутренние органы от повреждения.

Самостраховка при падении вперед.

Существуют два основных способа:

Первый принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину. Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для этого согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами.

Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

Второй способ напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены.
- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.
- Ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице.

После падения первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм.

### **Тактическая подготовка.**

Тактика каратэ - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Смысл тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности

(физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основаспортивно-тактического мастерства - это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:

- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,
- контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов):

1. ГОХОН КУМИТЭ
2. САНБОН КУМИТЭ
3. КИХОН - ИППОН КУМИТЭ
4. ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ
5. ДЗЮ КУМИТЭ

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки.

Поэтому на занятиях по каратэ тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

## Контрольные нормативы по общей физической подготовке

### девушки

Вид упражнений	Балл	Возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Бег 30 м (сек.)	5	6.4	6.0	5.6	5.4	5.2	5.0
	4	6.6	6.4	5.8	5.6	5.4	5.2
	3	7.0	6.8	6.2	5.8	5.6	5.4
	2	7.4	7.2	6.8	6.2	6.0	5.8
	1	7.8	7.4	7.0	6.8	6.6	6.4
Прыжок в длину с места (см)	5	140	160	170	185	200	210
	4	130	150	160	175	190	200
	3	120	140	150	165	180	190
	2	115	130	140	150	165	175
	1	110	120	130	140	155	170
Челночный бег 3 x 10 (сек)	5	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6	8.4
	4	9.8	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6
	3	10.0	9.8	9.6	9.4	9.0	8.8
	2	10.4	10.2	9.8	9.6	9.2	9.0
	1	10.8	10.6	10.2	9.8	9.6	9.4
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек					
	4	касание ладонями пола с удержанием их не менее 5 сек					
	3	касание ладонями пола кратковременное					
	2	касание пола кончиками пальцев					
	1	нет касания руками пола					

### ЮНОШИ

Вид упражнений	Балл	Возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Бег 30 м (сек.)	5	6.0	5.8	5.6	5.4	5.0	4.6
	4	6.2	6.0	5.8	5.6	5.2	4.8
	3	6.8	6.6	6.2	5.8	5.4	5.0
	2	7.2	7.0	6.6	6.2	5.8	5.2
	1	7.6	7.4	7.0	6.8	6.0	5.6
Прыжок в длину с места (см)	5	160	170	180	190	210	240
	4	150	160	170	180	200	220
	3	140	150	160	170	180	210
	2	135	140	150	160	170	180
	1	125	135	140	150	160	170
Челночный бег 3 x 10 (сек)	5	9.0	8.8	8.5	8.2	7.8	7.4
	4	9.2	9.0	8.7	8.4	8.0	7.6
	3	9.6	9.4	8.9	8.6	8.2	7.8
	2	9.8	9.6	9.2	9.0	8.6	8.2
	1	10.0	9.8	9.6	9.2	8.8	8.6
Наклон вперед из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек					
	4	касание ладонями пола с удержанием их не менее 5 сек					
	3	касание ладонями пола кратковременное					
	2	касание пола кончиками пальцев					
	1	нет касания руками пола					

## Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

### *девушки*

Вид упражнений	Балл	Возраст					
		6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	5	3	7	10	28	12	5.0
	4	2	5	7	25	9	5.2
	3	1	3	4	22	6	5.4
	2	-	-	2	19	3	5.8
	1	-	-	-	1	-	6.4
Прыжок в длину с места (см)	5	140	160	170	185	200	210
	4	130	150	160	175	190	200
	3	120	140	150	165	180	190
	2	115	130	140	150	165	175
	1	110	120	130	140	155	170
Челночный бег 3 x 10 (сек)	5	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6	8.4
	4	9.8	9.6	9.4	9.0	8.8	8.6
	3	10.0	9.8	9.6	9.4	9.0	8.8
	2	10.4	10.2	9.8	9.6	9.2	9.0
	1	10.8	10.6	10.2	9.8	9.6	9.4
Наклон вперёд из положения стоя	5	касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек					
	4	касание ладонями пола с удержанием их не менее 5 сек					
	3	касание ладонями пола кратковременное					
	2	касание пола кончиками пальцев					
	1	нет касания руками пола					

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м ( не более 6,0 с)	Бег 30 м ( не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000 м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м ( не более 9 с)	Челночный бег 3x10м ( не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее 145 см)	Прыжок в длину с места ( не менее 135 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной формой занятий в ДЮСШ являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Подготовка на спортивно-оздоровительном этапе строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитания обучающегося: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся каратэ, производится 2 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от



уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

№ п / п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоритическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнования.

Обучающиеся первого, второго, третьего года обучения могут заниматься в спортивной одежде. Начиная с третьего года обучения необходимо заниматься в каратэ - ги (одежда для каратэ).

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видеоаппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
5. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
6. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
7. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
11. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
12. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
13. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
14. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
15. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
16. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
18. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

