



КОПИЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»**

ПРИНЯТО:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 24 августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «Гимназия № 2»  
*Т.С. Калинина*  
Т.С. Калинина  
2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«КАРАТЕ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Парфенов Родион Александрович,

педагог дополнительного образования



г. Нижний Новгород  
2020 год

## **Пояснительная записка.**

Данный курс ориентирован на учащихся 7-16 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду единоборств (карате).

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья.

Карате является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки. В старину карате держали в тайне, однако популяризация карате привела к тому, что с 1902 г. такой предмет был даже введен в программу японской школы.

### ***Актуальность программы.***

Занятия карате способствуют, на взгляд составителя, снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Карате-до и другие системы восточных единоборств несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. Карате-до, естественно, не является исключением.

Необходимо серьезнейшим образом изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и карате в частности, с целью применения их для гармоничного развития молодежи.

Говоря о том, что карате соответствует целям и задачам физической культуры, необходимо обратить внимание, что карате включено в государственные программы обучения некоторых стран, а в Японии с 1902 года, что возможно отчасти объясняет рекордное долголетие ее жителей. Но конечно, включая карате как национальный вид физической подготовки в образовательную программу японских учебных заведений, карате было подвергнуто значительной переработке, сместившей акцент с боевого аспекта на гимнастический и оздоровительный.

Карате превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека.

Цель карате состоит в том, как бы ни было трудно этому научиться, вести себя в жизни так, чтобы боевые искусства не применялись.

Поскольку на занятиях по карате всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм школьника.

**Новизной программы** является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в карате. Ката являются сущностью карате поскольку являются основным методом обучения и несут в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики карате, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Отметим, что карате обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у школьников силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

И основная задача первого этапа обучения школьников карате – именно физическая подготовка учеников, в том числе:

- воспитание силы, быстроты, ловкости и гибкости
- формирование правильной осанки
- воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакций
- воспитание скоростно-силовой и психической выносливости
- воспитание рациональности, точности и своевременности движения
- воспитание "чувства пространства", тренировка вестибулярного аппарата.

Действуя аккуратно, можно с помощью карате значительно развить и усовершенствовать природные данные человека, исправить недостатки его координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата.

**Отличительной особенностью** данной программы также является то, что система карате включает разнообразные направления и режимы занятий и не требует какой-либо значительной материальной базы, что позволяет самым разным людям выбрать для себя вид двигательной активности. Отсутствие требований к материальной базе обеспечивает возможность проводить занятия по карате в любой российской школе.

**Адресат программы** – данный курс ориентирован на учащихся 7-16 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься карате и не имеющих

медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься карате и после прохождения курса. Карате можно заниматься всю жизнь. Карате не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им всерьез.

### ***Цели и задачи***

**Цель обучения** – профилактика и укрепление здоровья учащихся, развитие физических способностей, укрепления здоровья детей и подростков средствами Кекусин-Кан Каратэ-До.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

#### **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

#### **Воспитательные:**

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

### **Условия реализации образовательной программы**

Образовательная программа рассчитана на учащихся 7-16 лет. В группу принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения.

Программа рассчитана на базовый уровень освоения. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (2-егруппы), 6 ч. в неделю.

Количество часов в год 216 часов.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках, совершенствовании блок-ударной техники, учебных поединков), индивидуальная (при исполнении ката, отработке акробатических упражнений).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале, при отработке учебных поединков требуются индивидуальные средства защиты (защитные перчатки, накладки на ноги).

### ***Планируемые результаты освоения программы***

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепитесь здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку карате является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

— выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— иметь понятие о стратегии и тактике боя;

— понимать основы безопасного поведения на улице;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Подробные результаты и критерии достижения учащихся к окончанию каждого года обучения по программе указаны в последующем разделе «Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся по трем годам обучения».

## ПЛАН-ПРОГРАММА

### *начальной подготовки*

<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Формы контроля</i>
Теоретический материал 1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. 2. История развития каратэ 3. Краткие сведения о строении и функциях организма 4. Гигиенические знания и навыки 5. Врачебный контроль 6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена 7. Правила соревнований и судейства 8. Оборудование и инвентарь	15	Беседа, опрос
Практический материал	62	Наблюдение
1. Общая физическая подготовка		
2. Специальная физическая подготовка	28	Сдача нормативов
3. Техничко-тактическая подготовка	52	Наблюдение
4. Инструкторская и судейская практика	28	Наблюдение
5. Сдача контрольных переводных нормативов,	25	Сдача нормативов
6. Восстановительные мероприятия	6	Показательные выступления
<b>ВСЕГО</b>	<b>216</b>	

## Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций), продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий. При составлении блоков тренировочных задания для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные

микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план-проспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию её разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.

### ***Переводные нормы О.Ф.Л. и С.Ф.М.***

- Бег 30 м/ сек. 5,4 сек - 5,0
- Бег 100 м/сек 14,2 сек - 15,5
- Бег 1500 м /мин 8 мин - 10 мин
- Толкание ядра /левой 3 м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра / правой 3 м 50 - 6 м 50 см
- Подтягивание /раз 3-5 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7-12 раз
- Участие в соревнованиях
- Технический экзамен по базовой технике 9-10 кю.

### **Теоретический материал для групп начальной подготовки**

#### **1. История развития каратэ.**

История зарождения каратэ и единоборств в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием Российских спортсменов.

#### **2. Краткие сведения о строении и функциях организма.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

#### **3. Гигиенические знания и навыки.**

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы

закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

#### **4. Врачебный контроль, самоконтроль.**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение в содержании. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

#### **5. Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена.**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

#### **6. Правила соревнований.**

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

#### **7. Оборудование и инвентарь.**

Зал каратэ. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Практический материал для групп начальной подготовки**

#### **1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

## **2.Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с иартнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка каратиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый, Удар коленом, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.*

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.* В парах по заданию тренера.

*Обучение ударам ног:* удар коленом, кин гери, мае гери, махи вперед, в сторону, назад.

*Обучение формальным упражнениям каратэ:* тайкиока соно ити, тайкиока соно ни.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

**Формами аттестации обучающихся при реализации программы творческого объединения «Карате» являются:**

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в учебных поединках;
- показательные выступления
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

<i>Морффункциональные показатели, физические</i>	<i>Возраст, лет</i>													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1. Рост							+	+	+	+	+			
2. Мышечная масса							+	+	+	+	+			
3. Быстрота					+	+	+	+	+	+				
4. Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+			
5. Сила								+	+	+	+	+	+	
6. Статическая сила										+	+	+	+	
7. Скоростная сила									+	+		+	+	
8. Динамическая сила										+	+		+	
9. Выносливость				+	+	+					+	+	+	
10. Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	
11. Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12. Координационные				+	+	+	+	+	+	+	+	+		
13. Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
14. Точность	+	+	+	+	+					+	+	+		

Следует обратить внимание на основные компоненты единоборств;

- базовая техника (основы школы движений, кихон) подразумевает изучение основных движений единоборств. Выполнение традиционных стоек, перемещения, в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (ката) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- кумитэ (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- тэми-шивари (укрепление суставов и разбивание предметов).

#### **Основные показатели выполнения программы:**

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

#### **Основными формами образовательного процесса являются:**

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися (по мере необходимости).

#### **Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням.**

##### ***Предметные результаты***

- формирование знаний о каратэ и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

##### ***Личностные результаты***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### ***Метапредметные результаты***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### ***- учебно-методическое и информационное обеспечение программы:***

#### **Список литературы для педагогов.**

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
5. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009, 428 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
10. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
11. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
4. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.

## **Интернет–ресурсы**

Вся Литература на сайте [srrb.ru](http://srrb.ru) «Все о Боевых Искусствах»

Видеохостинг [YouTube](https://www.youtube.com/)

1. [https://youtu.be/sJnXB43HlhA;](https://youtu.be/sJnXB43HlhA)
2. [https://youtu.be/SouvhIQ7hAI;](https://youtu.be/SouvhIQ7hAI)
3. [https://youtu.be/OHTb1kSxCw8;](https://youtu.be/OHTb1kSxCw8)
4. [https://youtu.be/n4MagzdOxU0;](https://youtu.be/n4MagzdOxU0)
5. <https://youtu.be/wOsTu-EpqzA>