

Российская Федерация
Калининградская область
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ» -
ДЕТСКИЙ САД № 3 «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»
Калининградская обл., г. Светлый, ул. Пионерская, дом 18, телефон/факс (840152) 36699,
тел. заведующий (840152) 36670, тел. бухгалтерия (840152) 36699
ИНН 3913006142/ КПП 391301001

Обсуждена на заседании
Педагогического совета

Протокол от 28.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ МО «СГО» - д/с № 3 «Золотая рыбка»

Е.А. Чекунова

Приказ от 30.08.2024 № 150-О

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш» (каратэ)**

Педагог дополнительного образования:

Зонин Александр Юрьевич

Уровень: стартовый

Продолжительность освоения программы - 1 год

Возраст учащихся : 5-8 лет

г. Светлый, Калининградская область
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28. Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Карате - японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон -многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ - тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах).

Актуальность программы

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Успешность обучению детей каратэ-до, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники.

Отличительная особенность данной программы от существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа детского и родительского спроса на данную услугу, путем анкетирования.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 5 - 8 лет.

Объем и срок реализации программы

Срок освоения программы – 11 месяцев. На полное освоение программы требуется 92 часа

Форма обучения – очная**Особенности организации образовательного процесса**

Специальный отбор не предусмотрен.

Зачисление в группы осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся.

Состав группы 6 - 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 92 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате-до» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получают дополнительные знания и специальные упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Возрастные особенности обучающихся

Дети взрослеют каждый по-своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Главное – выделить его индивидуальные особенности. Дети приходят в спорт в возрасте 5-8 лет и похожи они только тем, что у них примерно один возраст. В возрасте от 5 до 8 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. Причем физический аспект – всего лишь одно из различий в процессе их роста, так как тело ребенка растет и меняется вместе с ростом мыслительных способностей и психологии.

Некоторые шестилетки приходят с очень серьезным отношением к спорту, в то время как другие настолько легкомысленны, что полет бабочки или самолета могут полностью захватить их внимание.

Особенности детей 5-6 лет:

- Короткий период внимания;
- Ориентированность на себя (я, мне, мой);
- Постоянное движение;
- Психологически легко ранимы;
- Небольшое или полное невнимание к тому, что делает команда;
- Физически и психологически развитие мальчиков и девочек почти одинаково;
- Связь между движениями глаз и ног или глаз и рук крайне примитивна;
- Любят прыгать и бегать;

- Предпочитают большие мягкие мячи, либо надувные;
- Хватательные движения не развиты;
- Хорошо держат равновесие;
- Не могут распределять свои силы (быстро выдыхаются). Имеется ввиду, что во время игры дети этого возраста бегают, пока не выдохнутся полностью, останавливаются, чтобы передохнуть, и возобновляют бег в том же бешеном темпе.

Особенности детей 7-8 лет:

- Период внимания выше, чем у шестилеток, но все еще не широк;
- Более склонны к деятельности в группе;
- По-прежнему в движении;
- По-прежнему очень ранимы (нелюбовь к личным неудачам перед лицом ровесников);
- Начало развития координации движений (большинство к этому времени могут кататься на двухколесном велосипеде);
- Все еще бегают, прыгают, лазают и кувыркаются;
- Все еще не могут беречь силы (выдыхаются).

Цель: обеспечение всесторонней физической подготовки ребёнка, отбор спортивно одарённых детей для подготовки спортсменов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики карате -до;
- обучить технике и тактике каратэ-до;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к каратэ-до и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих **принципов:**

- Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

- Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие **формы обучения:**

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной

работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений и изготовления предметов творческого труда);

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

словесные (рассказ; лекция; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

наглядные (показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу);

практически - действенные (упражнения на отработку практических навыков);

инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);

информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование);

побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

практический контроль и самоконтроль (анализ умения выполнять технические упражнения);

наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие **типы занятий**:

комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);

теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования по общей физической подготовки)

практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении комплексов упражнений).

вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

итоговое занятие (проводится после изучения полного курса обучения).

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе ребенок будет демонстрировать следующие

результаты:

Обучающие:

Воспитанники должны знать:

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

Развивающие:

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

Воспитательные:

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

Механизм оценивания образовательных результатов

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги). Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые упражнения самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые стойки, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

промежуточная аттестация в середине учебного года (январь-февраль);

итоговая аттестация в конце учебного года (июль).

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела/темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретическая часть	2	2	0
1.1	Физ. культура и спорт - важное средство физ. развития и укрепления здоровья.	1	1	0
1.2	Личная гигиена, режим	1	1	0

2	Практическая часть	88	0	88
2.1	Общеразвивающие упражнения	20	0	20
2.2	Стойки и положения	15	0	15
2.3	Техника атак	15	0	15
2.4	Техника защиты	10	0	10
2.5	Основные приемы	9	0	9
2.6	Работа с партнерами, схватка	9	0	9
2.7	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	10	0	10
2.8	Итоговое занятие	2	0	2
Всего		92		92

Содержание программы (92 часа, 2 часа в неделю)

1. Теоретическая часть (2 ч.)

Тема 1.1. Физическая культура и спорт - важное средство физического развития и укрепления здоровья. Теория: Понятие «физическая культура и спорт». Значение их для укрепления здоровья, физического развития.

Тема 1.2. Личная гигиена, режим. Теория: Правила личной гигиены. Правильное питание. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая часть (88 ч.)

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Практика: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 2.2. Стойки и положения

Теория: В каратэ термин стойка (*дати*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Практика: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 2.3. Техника атак

Теория: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Практика: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 2.4. Техника защиты

Теория: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

Практика: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 2.5. Основные приемы

Теория: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

Практика: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 2.6. Работа с партнерами, схватка

Теория: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

Практика: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 2.7. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

Практика: В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наноса удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

3. Итоговое занятие (2ч).

Практика: Итоговое тестирование по ОФП и СФП в формате соревнования, турнира

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(с 01.09.2024 года по 20.07.2025 года)

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март				апрель					май				июнь					июль					август			
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	К	К	К	К	К	К	К	
Теория	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Практика	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1					
Аттестация. Тест	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1					
Итого	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	ИТОГО 92 часа			

Праздничные дни
1-10 января, 8 марта, 3 мая, 10 мая.
Каникулы

УТЗ – учебно-тренировочные занятия

Итоговый и промежуточный контроль

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы

1. спортзал;
2. мяч набивной – 10 шт.
3. скакалки – 10 шт.
4. беговая дорожка – 1 шт.

Информационное обеспечение реализации программы

1. инструкции по технике безопасности при занятиях
2. диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и технике, теории);
3. видеоматериалы о каратэ-до. фильмы о лучших спортсменах и достижениях в этом виде спорта.

Интернет-ресурсы:

Электронные ресурсы:

Видео-уроки: <https://www.youtube.com>

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющими среднее профессиональное образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, имеющим первую квалификационную категорию и стаж работы более 10 лет.

Дидактическое обеспечение реализации программы:

- Комплексы упражнений в картинках с описанием
- Видеофильмы

Список литературы

Для педагога дополнительного образования:

1. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. - (Боевые искусства).
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
7. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
8. 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.
9. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
10. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3 ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.–М.: Физкультура и спорт, 1980 – 255 стр.
12. Хрущев С.В., Крутлый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

Для учащихся и родителей:

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).

Интернет-ресурсы:

<http://ruswkf.ru> – Федерация Каратэ России