Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 49»
г. Печора

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ № 49»
_____ С.Г.Железнова
«1» сентября 2021 года

Дополнительная общеобразовательная программа
(физкультурно-спортивной направленности)
«Каратэ-до»

Возраст учащихся: 7 – 18 лет.
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Пугач Олеся Валерьевна,
учитель физической культуры

г. Печора
2021 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 49» г. Печора.

Актуальность программы.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодёжи, мужчинам и женщинам. Как и любое другое боевое искусство, каратэ - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Новизна. «Каратэ-до» является наиболее популярным благодаря синтезу индивидуальных и групповых методов обучения и совершенствования. Непосредственно техника каратэ (ката - формальным комплексам, бункай кумитэ – обусловленным приёмам нападения и защиты, зашифрованных в ката) отводится особое место в процессе физкультурно-спортивного воспитания детей, поскольку, являясь выразительным средством обучения, ката, кумитэ обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных согласованных действий и творческую активность детей, а также доставляют им большое удовлетворение, уверенность, чувство безопасности и полноты жизни. По природе своей живой, физически активный характер ката имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность стала занимать доминирующее положение в образе жизни детей, являясь при этом главным и безопасным средством освоения базовой техники каратэ.

Программа «Каратэ» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 7 до 18 лет, что является отличительной особенностью от других Программ по восточным единоборствам.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромен в поведении.

Педагогическая целесообразность. Программа призвана раскрыть не только теоретические основы, но и подготовить учащихся к применению теоретических знаний на практике, для самостоятельной спортивной деятельности, позволяет оказывать помощь учащимся в спортивном самоопределении. Разноуровневость программы, направлена на постепенное выстраивание более продуктивной деятельности учащихся. Постоянное участие в показательных выступлениях, спортивных соревнованиях, индивидуальный подход педагога даже в групповых занятиях, рассмотрение техники приемов по каратэ с разных сторон, поощрение самостоятельной спортивной деятельности помогает учащемуся определиться с оценкой собственной спортивной деятельности и деятельности других, помогает в поиске и выражении своих идей по технике каратэ.

Отличительные особенности программы. Данная программа не копирует другие программы.

Отличительной особенностью данной программы является: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на тренировочном уровне, данная программа продолжает углубленную специализацию на разноуровневости спортивного совершенствования и спортивного мастерства.

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

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте 7 - 18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

В школьный спортивный клуб зачисляются все желающие учащиеся по письменному заявлению родителей.

Число детей, одновременно находящихся в группе первого года обучения составляет от 7 до 30-ти человек.

Вид программы по уровню освоения: содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с уровнем освоения программ.

Классификация программы на основе уровневой дифференциации:

1 год бучения: стартовый.

1 год обучения стартовый уровень:

- 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.
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;
- совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;
- достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях по каратэ.

Объём программы: 39 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	1 часа	1 раза	1 часа	39 часа

Особенности организации образовательного процесса:

Состав группы постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине учащихся). Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Продолжительность занятия 45 минут 1 академический час. Занятия имеют различные формы в зависимости от темы изучения: беседа, практическое занятие, показательное выступление, соревновательное выступление, игра и др. Виды занятий по организационной структуре групповые и коллективные (воспитательные, общие, интегрированные мероприятия).

Все учащиеся имеют медицинские справки о допуске занятий по «Каратэ-до».

Цель программы - развитие физических способностей учащихся в процессе обучения элементов и приемов «Каратэ».

Задачи.

Обучающие:

- обучить знаниям различных физических элементов и приемов каратэ;
- обучить знаниям формирования способности применения полученных знаний и приемов по каратэ.

Развивающие:

- развить физические качества, а именно: гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности;
- развить опыт приобретения и применения теоретических и практических знаний в области каратэ.

Воспитательные:

- формирование волевой, физически, духовно и умственно развитой личности, имеющей характер, умеющей владеть собой, своими чувствами, и действовать обдуманно в любой критической ситуации.
- формировать позитивное отношение к занятиям спортом.

Содержание программы.

Содержание программы первого года обучения

Цель: Обеспечение овладения учащимися базовых физических элементов и приемов в области каратэ.

Задачи.

Обучающие:

- формирование интереса к занятиям спорта;
- формирование знаний основ техники, выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих физических качеств;

Воспитательные:
- формирование позитивного отношения к выбранному спорту;
- формирование умения быть физически, духовно и умственно развитой личностью, действовать обдуманно в любой критической ситуации.

Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка.	1	2	3	Опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	2	3	Контрольное занятие
4.	Специально физическая подготовка (СФП).	1	5	6	Контрольное занятие
5.	Общая подготовка в «Каратэ-до»	1	6	7	Зачет
6.	Техническая подготовка в «Каратэ-до».	1	6	7	Зачет
7.	Соревновательная деятельность.	1	6	7	Показательные выступления
8.	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	4	5	Зачет
Итого объём программы		**8**	**31**	**39**	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

Раздел. Вводное занятие.
Теория: Знакомство с планом работы на год.
Техника безопасности: Правила безопасности поведения на занятиях и в зале, внешний вид (личная гигиена), самоконтроль, правила работы со спортивным инвентарем, правила безопасного обращения с электроприборами, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Инструктаж.

Раздел. Теоретическая подготовка.
Теория: Опросник физкультурно-спортивных предпочтений учащихся в области «Каратэ-до».
Практика: Диагностика физкультурно-спортивных способностей.

Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП).
Теория: Особенности общей физической подготовки (ОФП), включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию учащихся, повышению уровня

функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др.
Практика: Упражнения общей физической подготовки выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы и индивидуально. Упражнения содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т.е. подготавливают учащегося к специальной тренировке.

Раздел. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Особенности специальной физической подготовки (СФП), направлены на совершенствование движений, характерных для «Каратэ-до», включают в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся, а именно: координация движений при ударах и защитах, передвижение, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.).
Практика: Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в «Каратэ-до», а именно: 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.

Раздел. Общая подготовка в «Каратэ-до».

Теория: История возникновения Годзю-рю «Каратэ-до». Особенности изучения базовой техники стоек и блоков руками «Каратэ-до». Основные понятия и движения.
Практика: Выполнение основных элементов начальных стоек и комбинированных защитных блоков руками кихон в «Каратэ-до». Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Разучивание стоек: хэйсоку-дачи стойка с сомкнутыми стопами; мусуби-дачи пятки вместе, носки врозь, под углом 90°. Из этой стойки производятся поклоны (Рей); хэйко-дачи «параллельная стойка»; хэйко-дачи стопы развернуты наружу, положение готовности к действиям; киба-дачи «стойка всадника», может использоваться в качестве «атакующей» при уходе с линии атаки; дзэнкуцу-дачи «передняя стойка» или стойка с передним изгибом, предназначена для атакующих и контратакующих действий. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков: гэдан-барай «сметающий» блок руками предплечьем, защита нижнего уровня от атак руками или ногами; агэ-укэ «восходящий» блок руками верхнего уровня внешней стороной предплечья; сото-укэ блок руками внешней стороной предплечья снаружи-внутрь. Счет на японском языке от 1 до 10.

Техническая подготовка в «Каратэ-до».

Теория: Особенности начальных стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении «Каратэ-до».
Практика: Управление знаниями, умением, навыками базовых стоек и блоков руками «Каратэ-до», используемых в ката Годзю-рю - гекисай дай ичи, гекисай дай ни, сайфа. Боевая стойка. Атакующая техника руками, ногами: ои-цуки «удар вдогонку», выполняемый при перемещении вперед или назад; ура-цуки «перевернутый удар», кулак обращен ладонью вверх, на коротких дистанциях; татэ-цуки «вертикальный удар», удар вертикальным кулаком, на средней дистанции; агэ-цуки восходящий удар прямо-вверх: наносится снизу в подбородок. Ударные части рук, работа рукой: сэйкэн «прямой кулак», основная форма базовой технике, атакуются все части тела; тэцуй «молот», удар дном (основанием) кулака, используется так же в оборонительных целях, как отбив; уракэн «обратный кулак»; хиракэн «плоский кулак»; накадака - иппон-кэн выступающая костяшка среднего или указательного пальцев, предназначается для поражения жизненно важных точек. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

Раздел. Соревновательная деятельность.
Теория: Подготовки к показательным выступлениям по «Каратэ-до».
Практика: Показательное выступление с базовыми элементами техники «Каратэ-до» используемые в ката.
Раздел. Подвижные игры и игровые упражнения.
Теория: Подготовка к выполнению разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных игр.
Практика: Подвижные игры, эстафеты: с элементами бега, прыжков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями, передача мячей; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь. Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей).

К программе прилагается учебно-методический комплект, позволяющий реализовывать цель и задачи программы, и помогать учащимся в их спортивной деятельности.

Планируемые результаты по годам обучения.

Первый год обучения.
Предметные:
- научатся показывать основные стойки, передвижения, удары и защиту, ката, используемые в каратэ;
- владеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

Метапредметные:
- знать истории возникновения Годзю-рю , «Каратэ-до»;
- начальных стоек и защитных блоков руками;
- особенностей общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Личностные:
- сформировано позитивное отношение к выбранному виду спорта;
- развиты физически, духовно и умственно развитой личностью, действовать обдуманно в любой критической ситуации;
- формирование стойкого интереса к занятиям «Каратэ-до»;
- формирование объективной оценки собственной спортивной деятельности и деятельности занимающихся «Каратэ-до»;
- воспитание эстетического вкуса;
- воспитание нравственно-эстетической отзывчивости на прекрасное в жизни и спорте «Каратэ-до».

Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	**1 год обучения**
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	15 – 25 декабря
Итоговая аттестация	май
Окончание учебного года	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08.01
Летние каникулы	С 1 июня

Летний профильный лагерь	С 01 – 25 июня

Условия реализации программы.

Занятие проводятся в оборудованном светлом хорошо проветриваемом спортивном зале, освещение дневное и искусственное. Помещение с центральным отоплением, с раковиной для мытья рук.

1. Исходя из условий зала выделенного для работы объединения, для учащихся выделены: настенные зеркала в количестве 3 штук; гимнастические стенки и скамейки в количестве 2 штук; тренировочные лапы - 3 пары; скакалки – 3 штуки; мячи средние - 5 штук; мячи для тенниса - 5 штук; гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) - 5 штук; спортивная резинка - 3 штук; специальные жилеты – 2 штуки, лапы – 2 пары, защитные шлемы – 2 штуки, накладки на руки 2 пары, накладки на ноги – 2 пары; макивара – 1 штука; специальное покрытие на пол татами - для соревнований и отдельных техник (8 х 8 м.) - 1 штука.

2. Информационное обеспечение - мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитола.

Формы контроля.

Опросы, диагностика физкультурно-спортивных, технико-тактических способностей; проведение промежуточных и итоговых зачётов, контрольные занятия, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных конкурсах различного уровня, участие в спортивных соревнованиях, участие в составе судейской категории.

Оценка знаний и умений по уровням:

Высокий: четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы, допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися; учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи. выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

Средний: знания по каратэ излагаются в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером; ошибочная подача мяча.

Допустимый: изложение полученных знаний не полное; допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления или с помощью педагога.

Оценочные материалы по годам обучения.

1 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1	упражнения на гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные	контрольное задание	**Высокий уровень - 5 баллов** Выполнены все упражнения по заданию **Средний уровень- 4 балла** Допущены не значительные ошибки при выполнении упражнений **Допустимый уровень – 3 балла.** Упрожнения выполняются с помощью педагога.	Бальная система оценивания	Текущий
2	Контрольные задания состоят из теоретических вопросов и практических заданий	Зачет	**Высокий уровень - 5 баллов** Выполнил задания практического и теоретического характера. **Средний уровень- 4 балла** Допущены не значительные	Бальная система оценивания	Промежуточный

			ошибки при выполнении упражнений. **Допустимый уровень – 3 балла.** Упрожнения выполняются с помощью педагога.		
3	Определить уровень развития физических способностей на 1 году обучения	Показательные выступления	**Высокий уровень - 5 баллов** Выполнил все задания практического характера. **Средний уровень- 4 балла** Допущены не значительные ошибки при выполнении упражнений. **Допустимый уровень – 3 балла.** Упрожнения выполняются с помощью педагога.	Бальная система оценивания	Итоговый

Методические материалы.

В освоении программы используются следующие принципы:

1. Принцип доступности обучения предполагает соответствие учебного материала по возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности детей.

2. Принцип систематичности и последовательности. Учебный материал опирается на ранее усвоенный и создаёт прочную базу для последующего обучения.

3. Принцип наглядности. Это один из важнейших принципов обучения спортивного мастерства. Наглядность обогащает круг представлений ребят, организует их внимание, развивает мышление, наблюдательность.

4. Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания через содержание, методы и организацию обучения. На каждом занятии решаются конкретные воспитательные задачи.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций-схем, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Дополнительная модифицированная образовательная программа «Каратэ-до», призвана раскрыть теоретические и практические основы владения приемов и действий в «Каратэ-до», умение демонстрировать высокие спортивные результаты, навыки судейства соревнований. Для этого систематически проводятся занятия, раскрывающие основные её разделы.

Разрабатываются конспекты занятий, в которых определяются цели, задачи, материалы и оборудование соответствующие заданной программой теме.

Программа «Каратэ-до» физкультурно-спортивной направленности развивает у детей физические и спортивные качества: силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышает ее пластичность.

Формы организации педагогической деятельности: индивидуальная работа; групповая работа; консультативная работа; разработка спортивных планов.

В основу разработки программы использованы физическая и спортивная деятельность, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся: технико-тактическая подготовка обучения; соревновательная; методика судейства по каратэ; личностно-ориентированная; интерактивная; способность применения техники каратэ, выполненного и представленного с ориентацией на восприятие другим человеком; мотивация к продолжению образования.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

В ходе подведения итогов обращается внимание детей: на достижение в работе и освоении спортивного мастерства каждого кружковца; овладение и использование в работе разнообразных спортивных техник «Каратэ-до»; на разнообразие базовых спортивных техник «Каратэ-до» в работах.

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Гогунов Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
7 . Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
8. Аттестационные программы международных федераций годзю-рю (Интернет ресурсы).
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
10. Ёсио Сидзато. Годзю-рю каратэ.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Воениздат», 2001 г.
13. Госей Ямагучи. Основы каратэ Годзю-рю.
14. Марк Бишоп. Окинавское каратэ.
15. М.Накаяма. Лучшее каратэ…

Литература для учащихся.

1. Ёсио Сидзато. Годзю-рю каратэ.
2. Госей Ямагучи. Основы каратэ Годзю-рю.
3. М.Накаяма. Лучшее каратэ…
4. Марк Бишоп. Окинавское каратэ…