

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Мелекесского района»
(протокол №2 от «26» мая 2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского
района»

Р.Ж.Салихов

Приказ от «29» мая 2023г. № 36-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Карате»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: базовый
Срок реализации: 3 года – 828 часов
Возраст обучающихся: 7–13 лет

Автор-составитель:
Корнекшева Виктория Валерьевна,
заместитель директора по СМР

с. Тиинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразова- тельной общеразвивающей программы:	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	8
2.Комплекс организационно-педагогических условий:	9
2.1.Календарный учебный график	9
2.2.Условия реализации программы	23
2.3.Формы аттестации (контроля)	23
2.4.Оценочные материалы	24
2.5.Методические материалы	24
2.6. Воспитательный компонент программы	25
3.Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа *физкультурно-спортивной направленности* «Карате» предназначена для реализации учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»).

Программа «Карате» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16;
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утвержденные Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 г.);
11. Устав МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;
12. Положение о порядке приема, перевода, отчисления обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района»;

13. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО «ДЮСШ Мелекесского района».

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Карате» состоит в том, что она позволяет привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна программы состоит в том, что она:

- опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно-нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;

- основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющих жить в современных социально-экономических условиях: готовых к принятию решений, компетентных, мобильных, с высокой культурой общения.

Отличительная особенность программы заключается в её социальной направленности. В данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлен начальный этап подготовки и отсутствуют этапы спортивной подготовки, поэтому программа доступна и для детей с ОВЗ (нарушением речи и слабослышащим).

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. она дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Уровень освоения содержания образования – базовый.

Стартовый (ознакомительный) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Базовый уровень предполагает освоение двигательных до уровня умений и устойчивых навыков и совершенствование изученных упражнений. Комплексы упражнений становятся более разнообразными, увеличивается количество повторений.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 7–13 лет, имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

В этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Нельзя выполнять движения слишком резко. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. В этом возрасте плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Необходимо учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кикбоксинг» составляет три года. Основной учебно-тематический план составлен на 828 часов.

Форма обучения по данной программе: очная.

Наполняемость в учебных группах составляет 12-15 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 276 часа. Обучающиеся по данной программе могут заниматься 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Воспитание гармонично развитого как в физическом, так и в моральном плане человека, имеющего потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, желающего сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Овладение технико-тактическим арсеналом карате.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать основы знаний, умений в карате;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности карате;
- обучить техническим элементам и правилам карате;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях карате.

Развивающие:

- развить тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1, 2 И 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Краткая история развития карате	2	2	-	
3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов	4	2	2	
4	Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях и травмах.	4	2	2	
5	Врачебный контроль и самоконтроль	6	4	2	Опрос
6	Структура тренировочного занятия	6	2	4	
7	Оборудование и инвентарь. Работа	36	2	34	

	на снарядах.				Наблюдение
8	Общая физическая подготовка	52	2	50	
9	Специальная физическая подготовка	52	2	50	
10	Техническая подготовка	26	2	24	
11	Тактическая подготовка	32	2	30	
12	Морально-волевая, психологическая подготовка	10	2	8	
13	Правила соревнований по спортивным видам единоборств	6	2	4	Опрос
14	Восстановительные мероприятия	18	2	16	Наблюдение
15	Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях	16	2	14	Участие в соревнованиях
16	Контрольные нормативы	2	-	2	Наблюдение
17	Заключительное занятие	2	2	-	Опрос
Всего часов:		276	34	242	

Тема № 1. Вводное занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО. Первичный инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся;
- «Правила поведения на учебных занятиях в зале единоборств».

Понятия: «карате», «спортивные единоборства». Экипировка каратиста.

Тема № 2. Краткая история развития карате.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Влияние Фис на укрепление здоровья. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. История и развитие единоборств в мире. История первых соревнований по карате в СССР, РФ. Просмотр видеозаписей показательных выступлений по карате.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсменов.

Теория. Гигиенические требования к форме для занятий. Роль закаливания, питания и витаминизации. Принцип составления комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики.

Практика. Разучивание и выполнение комплекса специальных упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах.

Теория. Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм. Оказание первой помощи при несчастных случаях и травмах. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах.

Практика. Изучение и выполнение способов оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах: наложение повязок.

Тема № 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема № 6. Структура тренировочного занятия.

Теория. Планирование спортивного занятия. Построение тренировки: разминка (общая и специальная), основная, заключительная часть.

Практика. Подбор и выполнение физических упражнений для проведения общей и специальной разминки.

Тема № 7. Оборудование и инвентарь. Работа на снарядах.

Теория. Оборудование и инвентарь, применяемые на занятиях. Татами. Размеры. Уход и бережное отношение к спортивному оборудованию, инвентарю. Правила работы со ска-

калкой, набивными мячами, гимнастической скамейкой. Правила работы на настенных подушках, боксерских мешках, перед зеркалом.

Практика. Разучивание и выполнение элементов работы на:

- настенных подушках;
- боксерских мешках;
- работа перед зеркалом.

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Задачи общей физической подготовки. Направленность общей физической подготовки. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика. Входная диагностика (сдача контрольных нормативов по ОФП). Разучивание и выполнение упражнений на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета. Разучивание и выполнение упражнений на растяжку, для развития равновесия, выносливости. Разучивание и выполнение упражнений на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами. Разучивание и выполнение упражнений на развитие быстроты: бег, эстафеты, скоростно-силовые упражнения. Разучивание и выполнение упражнений на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах. Подвижные игры и эстафеты.

Тема № 9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Направленность специальной физической подготовки. Средства специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика. Разучивание и выполнение специальных физических упражнений, направленных на повышение координации, развитие вестибулярного аппарата, развитие гибкости, взрывной силы. Разучивание и выполнение подготовительных упражнений: перемещения, кувырки, выпрыгивания, упражнения с отягощениями, имитация ударов, атлетическая гимнастика, подтягивания на перекладине. Разучивание и выполнение специальных имитационных упражнений в строю, бой с тенью, с партнером, для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности с различной скоростью (лесополоса, склон). Разучивание и выполнение специальных упражнений для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой и др. Разучивание и выполнение специальных физических упражнений: удары рук и ног: прямой левый, прямой правый, удар коленом, прямой удар ногой и простые атаки: на месте, на один шаг и др. Разучивание и выполнение специальных упражнений для укрепления суставов.

Тема № 10. Техническая подготовка.

Теория. Классификация и терминология технических приемов. Понятия: боевая стойка каратиста, учебная стойка каратиста, передвижения, перемещения, подсечки, защита. Основы теории защиты и атаки. Дистанции ведения боя: ближняя, средняя, дальняя. Основные ошибки при выполнении технических действий.

Практика. Разучивание и выполнение базовой техники (боевой стойки каратиста, перемещения, передвижения, удары руками, удары ногами, подсечки). Разучивание и выполнение упражнений на настенных подушках. Разучивание и выполнение упражнений скоростной и жесткой силовой работы на боксерских мешках. Разучивание, выполнение расчета дистанции (в быстром, среднем и медленном темпе) и отработка быстроты реакции и движений при расчете дистанции. Основные ошибки при выполнении технических действий и их исправление.

Тема № 11. Тактическая подготовка.

Теория. Взаимосвязь технической и тактической подготовок. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия в карате. Этапы планирования боя.

Практика. Планирование основных этапов боя. Изучение и выполнение тактики нападения и защиты при выполнении ударов (тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью).

Тема № 12. Морально-волевая, психологическая подготовка.

Теория. Морально-волевая и психологическая подготовка. Психологическая подготовка. Роль психологической подготовки в тренировочном процессе. Концентрация внимания.

Практика. Разучивание и выполнение упражнений на концентрацию внимания.

Тема № 13. Правила соревнований по спортивным видам единоборств.

Теория. Специфика соревнований по карате. Правила соревнований по карате. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивные ритуалы. Правила поведения спортсмена. Обязанности судьи при участниках.

Практика. Судейская практика (выполнение обязанностей судьи при участниках).

Тема № 14. Восстановительные мероприятия.

Теория. Гигиенические средства: режима дня, отдыха, питания. Соблюдение режима дня, отдыха и питания в период тренировок. Врачебный контроль и самоконтроль. Их значение и содержание. Необходимость регулярного обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частоты и ритма дыхания. Правила заполнения дневника спортсмена.

Практика. Составление режима дня, графика тренировок. Выполнение изменений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения физических упражнений. Заполнение дневника спортсмена.

Тема № 15. Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

Теория. Предсоревновательный и соревновательный периоды, их значение. Способы подготовки к соревнованиям.

Практика. Интервальные тренировки, тренировки в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Участие в учебных соревнованиях по карате.

Тема № 16. Контрольные нормативы.

Практика. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технической подготовки.

Тема № 17. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов учебного года. Задание на летний период. Итоговое показательное выступление.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы «Карате» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила кикбоксинга, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по карате, сформировать первичные навыки судейства.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений в карате;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности карате;
- владеть техническими элементами и правилами карате;
- знать тактические индивидуальные и командные действия.

Метапредметными результатами являются:

- знать тактические навыки и умения спортивного единоборства;

- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Личностными результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к карате, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в виде спорта - карате, вовлечение в систему регулярных занятиях спортом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Продолжительность каникул	Дата начала учебного периода	Дата окончания учебного периода
1	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08
2	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08
3	46	138	276	21.07-31.08	01.09	31.08

Календарный учебный график 1, 2 и 3 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Объяснение, показ	2	Вводное занятие. Карате в системе физического воспитания. Гигиена. Закаливание. Режим питания каратиста.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	опрос
2	сентябрь			Объяснение, показ	2	Диагностика. Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий по карате, их выполнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	опрос
3	сентябрь			Объяснение, показ	2	Физическая культура и спорт. История развития карате.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	лекция
4	сентябрь			Объяснение, показ	2	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание каратиста.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	лекция
5	сентябрь			Объяснение, показ	2	Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	лекция
6	сентябрь			Объяснение, показ	2	Правила соревнований. Оборудование и инвентарь	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	лекция
7	сентябрь			Объяснение, показ	2	Карате - скоростно-силовой вид спорта.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
8	сентябрь			Объяснение, показ	2	Карате - скоростно-силовой вид спорта	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа

							Мулловка»	на занятии
9	сентябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
10	сентябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
11	сентябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
12	сентябрь			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
13	сентябрь			Тренировка	2	Стойки и положения в карате (дати)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
14	октябрь			Тренировка	2	Стойки и положения в карате (дати)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
15	октябрь			Тренировка	2	Стойки и положения в карате (дати)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
16	октябрь			Тренировка	2	Стойки и положения в карате (дати)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
17	октябрь			Тренировка	2	Стойки и положения в карате (дати)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
18	октябрь			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
19	октябрь			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования

20	октябрь			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования
21	октябрь			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования
22	октябрь			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
23	октябрь			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
24	октябрь			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
25	октябрь			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
26	октябрь			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
27	ноябрь			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
28	ноябрь			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
29	ноябрь			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
30	ноябрь			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
31	ноябрь			Тренировка	2	Основные приемы	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п.	зачет

						(кихон)	Мулловка»	
32	ноябрь			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
33	ноябрь			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
34	ноябрь			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
35	ноябрь			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
36	ноябрь			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
37	ноябрь			Тренировка	2	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
38	ноябрь			Тренировка	2	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
39	ноябрь			Тренировка	2	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
40	декабрь			Тренировка	2	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
41	декабрь			Тренировка	2	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
42	декабрь			Тренировка	2	Работа с партнерами, схватка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет

43	декабрь			Тренировка	2	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
44	декабрь			Тренировка	2	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
45	декабрь			Тренировка	2	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
46	декабрь			Тренировка	2	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
47	декабрь			Тренировка	2	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
48	декабрь			Тренировка	2	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
49	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования
50	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования
51	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования
52	декабрь			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
53	январь			Тренировка	2	Тактика (хэйхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
54	январь			Тренировка	2	Тактика (хэйхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет

							Мулловка»	
55	январь			Тренировка	2	Тактика (хэйхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
56	январь			Тренировка	2	Тактика (хэйхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
57	январь			Тренировка	2	Тактика (хэйхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
58	январь			Тренировка	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
59	январь			Тренировка	2	Психологическая подготовка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
60	январь			Тренировка	2	Отработка комбинаций.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
61	январь			Тренировка	2	Отработка комбинаций.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
62	январь			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относительно противника, маневрирование относительно площади татами.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
63	январь			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
64	январь			Тренировка	2	Отработка ударов снизу на груше.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет

65	февраль			Тренировка	2	Отработка одиночных ударов с рук.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
66	февраль			Тренировка	2	Отработка ударов под уклон	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
67	февраль			Тренировка	2	Отработка комбинаций с ног.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
68	февраль			Тренировка	2	Условный вольный бой. Игра на внимание	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
69	февраль			Тренировка	2	Челнок, отработка ударов на челноке.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
70	февраль			Тренировка	2	Отработка ложных движений.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
71	февраль			Тренировка	2	Отработка комбинаций.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
72	февраль			Тренировка	2	Отработка комбинаций на груше.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
73	февраль			Тренировка	2	Обучение ударов ногами с разворота	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
74	февраль			Тренировка	2	Работа в парах с партнером	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
75	февраль			Тренировка	2	Работа по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
76	февраль			Тренировка	2	Круговая тренировка.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет

							Мулловка»	
77	март			Тренировка	2	Атака после защиты по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
78	март			Тренировка	2	Отработка с партнером защита+ответ	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
79	март			Тренировка	2	Интервальная тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
80	март			Тренировка	2	Вольные бои. Подведение итогов	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
81	март			Тренировка	2	Отработка ударов ногами на груше.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
82	март			Тренировка	2	Отработка комбинаций в парах.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
83	март			Тренировка	2	Челночный бег, растяжка, лапы.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
84	март			Тренировка	2	Отработка прямых ударов руками.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
85	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования
86	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования
87	март			Соревнования	2	Соревнования	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Соревнования

88	март			Тренировка	2	Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
89	март			Тренировка	2	Интервальная тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
90	апрель			Тренировка	2	Отработка ударов ногами и руками	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
91	апрель			Тренировка	2	Атака после защиты по боксерскому мешку	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
92	апрель			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
93	апрель			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
94	апрель			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
95	апрель			Тренировка	2	Виды общефизических упражнений: Акробатические упражнения.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	самостоятельная и практическая работа на занятии
96	апрель			Тренировка	2	Стойка. Отработка ударов руками	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
97	апрель			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
98	апрель			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
99	апрель			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка»	
100	апрель			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
101	апрель			Тренировка	2	Работа с партнера , схватка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
102	апрель			Тренировка	2	Тактика (хейхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
103	май			Тренировка	2	Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
104	май			Тренировка	2	Работа по боксерскому мешку, лапам	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
105	май			Тренировка	2	Круговая тренировка.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
106	май			Тренировка	2	Атака после защиты по боксерскому мешку, лапам	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
107	май			Тренировка	2	Отработка с партнером защита+ответ	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
108	май			Тренировка	2	Интервальная тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
109	май			Тренировка	2	Отработка по боксерскому мешку, лапам	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
110	май			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет

111	май			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
112	май			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
113	май			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
114	май			Тренировка	2	Работа с партнера , схват- ка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
115	май			Тренировка	2	Тактика (хейхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
116	май			Тренировка	2	Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
117	июнь			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
118	июнь			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
119	июнь			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
120	июнь			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
121	июнь			Тренировка	2	Работа с партнера , схват- ка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
122	июнь			Тренировка	2	Тактика (хейхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п.	зачет

							Мулловка»	
123	июнь			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
124	июнь			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
125	июнь			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
126	июнь			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
127	июнь			Тренировка	2	Работа с партнера , схват- ка (кумитэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
128	июнь			Тренировка	2	Тактика (хейхо)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
129	июль			Тренировка	2	Круговая тренировка	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
130	июль			Тренировка	2	Вольные бои. Игра «За- хват крепости»	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
131	июль			Тренировка	2	Отработка комбинаций.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
132	июль			Тренировка	2	Средства маневрирования при проведении приёмов: маневрирование относи- тельно противника, ма- неврирование относи- тельно площади татами.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии

133	июль			Тренировка	2	Средства маскировки при проведении приёмов: контрприёмы, комбинации, повторные атаки.	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	соревнования, опрос, практическая работа на занятии
134	июль			Тренировка	2	Техника атак (семэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
135	июль			Тренировка	2	Техника защиты (укэ)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
136	июль			Тренировка	2	Основные приемы (кихон)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
137	июль			Тренировка	2	Формальные упражнения (ката)	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	зачет
138	июль			Тренировка	2	Диагностика	Спортивный зал МБОУ «СШ №1 р.п. Мулловка»	Подведение итогов обучения. Задание на летний период. Итоговая аттестация.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Карате» необходимо следующее обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

В качестве инвентаря для занятий карате необходимо:

- спортивный зал;
- кабинет для проведения теоретических занятий;
- татами 9*9;
- скакалки;
- механические и резиновые эспандеры;
- блоки с грузами;
- набивные мячи;
- штанги, гантели, гири;
- тренажеры для развития различных мышечных групп;
- перекладина;
- угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса;
- отягощения (манжеты) для рук и ног.

К снарядам, наиболее часто применяемым в практике подготовки каратистов:

- мешок боксерский ;
- насыпная груша;
- настенная подушка;
- лапы.

Информационное обеспечение:

- методические пособия по карате, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила проведения соревнований;
- инструкции по технике безопасности;
- разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель, занятый в реализации программы, имеет образование согласно профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 г №952н:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»:

- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;

- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

2.3. Формы аттестации (контроля)

В качестве аттестации по итогам обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Карате», используется метод тестирования (сдача контрольных нормативов), спортивные соревнования.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год в середине и конце учебного года (на основании Положения) с целью определения уровня теоретических знаний в форме

устных опросов и выполнения контрольных упражнений с целью оценки практической подготовки.

Обучающимся предлагается 6 вопросов.

Высокий уровень – ребенок ответил на 5-6 вопросов (объем знаний освоен полностью).

Хороший уровень - ребенок ответил на 4-5 вопросов (объем знаний освоен более чем на $\frac{1}{2}$).

Средний уровень – ребенок ответил на 3-4 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{2}$).

Низкий уровень – ребенок ответил на 2 вопроса (объем знаний освоен менее чем на $\frac{1}{3}$).

2.4. Оценочные материалы

Система контроля реализации программы:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;

- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;

- итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений обучающегося в соревнованиях различных уровней.

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие формы, методы и приемы обучения:

Основной формой организации проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Формы обучения – индивидуальные, групповые и фронтальные.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

наглядные: это, прежде всего, показ тренером-преподавателем, ассистентом, просмотр видео и фотоматериалов;

практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга. С целью обучения технике карате применяются следующие методические приемы:

1) Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;

3) Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) Условный бой (действия партнеров ограничивается заданием тренера-преподавателя);

5) Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах;

6) Условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

7) Вольный бой.

8) Игровой и соревновательный метод.

2.6. Воспитательный компонент программы

Цель воспитательной работы

Формирование у обучающихся ценностных ориентаций посредством занятий каратэ.

Задачи воспитательной работы:

- воспитывать морально-волевые, коммуникативные качества;
- воспитывать чувство ответственности;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности значимому проявлению человеческих способностей.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

Нравственное и духовное воспитание, физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

Формы воспитательной работы

Беседа, спортивная игра.

Методы воспитательной работы

Рассказ, беседа, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, игра, поощрение, наблюдение, тестирование.

Планируемые результаты воспитательной работы:

- 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.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М. 2000 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.:Спортакадем-пресс, 2000 г.
3. Накаяма Масатоши. Лучшее карате. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова. – М.:Ладомир, АСТ, 2001 г.
4. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. – Малаховка, 2000 г.
5. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2000 г, с.22
6. Трусов О.В. Шотокан Катарэ-до. Основные аспекты. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника карате. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000 г.

2. Традиционное карате. Правила соревнований. / Сост. С.А. Литвинов. – М.: Советский спорт, 2003 г., с. 120

Интернет-ресурсы

1. <https://ruswkf.ru/> Федерация карате России
2. <http://www.supershin.ru/> Федерация карате Ульяновской области
3. <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки РФ
4. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации