

Администрация городского округа «Город Калининград»

комитет по образованию

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда – детский сад № 36



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Каратэ»

возраст обучающихся – 4 – 7 лет
срок освоения программы – 8
месяцев
Разработчик: Емцов В.Г.

Рассмотрена и одобрена на
педсовете
от «26» 08 2020 г. № 1

г. Калининград
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Каратэ» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны. Этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом.

Популярность восточных единоборств в сочетании с необеспеченностью учреждений образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ для дошкольников» особенно актуальной.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей по физическому развитию.

Данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ по традиционному каратэ-до. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ-до. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Каратэ» от 4 до 7 лет. Это дети, посещающие МАДОУ д/с № 36.

Срок освоения программы 8 месяцев. На полное освоение программы требуется академических 64 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей – свободный, по заявлению родителей. Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 10 – 30 человек. Требуется медицинская справка.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 64 часа. Продолжительность занятий – не более 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Педагогическая целесообразность

Программа «Каратэ» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом теоретических и практических знаний по выбранному виду единоборств, познакомиться с менталитетом, традициями, овладели основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр. Каратэ способствует укреплению здоровья, содействует правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

В процессе реализации программы обучающиеся получают знания по спортивной дисциплине, выдержке, развивают физические способности, специфические для каратэ-до.

Дети обучаются техническим приемам каратэ: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям

Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности

Практическая значимость

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством тренера смогут получить навыки, применимые не только в пределах спортивного зала, но и в социуме, такие как: развитие коммуникативных качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание интеллектуальных, волевых, моральных и эмоциональных качеств.

Цель программы:

Развитие духовных и физических способностей детей и на этой основе укрепление их здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов.

Задачи

Развивающие

- Оптимально развить физические качества (физические, психические, интеллектуальные, эмоциональные).

Образовательные

- Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Приучить к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Развивать коммуникативные качества.
- Воспитывать интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества.

Принципы отбора содержания.

В основу программы взяты общие дидактические принципы:

- Сознательность и активность – повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий
- Системность и последовательность – обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса.
- Доступность – обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка
- Наглядность – обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

Основные формы и методы

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

Планируемые результаты

В результате работы по программе обучающиеся получают не только новые теоретические и практические знания, но и формируют себя, как личность: умение взаимодействовать с другими участниками тренировочного процесса, способность правильно воспринимать информацию тренера-преподавателя и разностороннее физическое развитие.

Физические

Результатом занятий будет готовность спортсменов к физической и координационной готовности к базовым (простейшим) упражнениям каратэ, движение в стойке, базовые удары ногами и руками – арсенал обучающегося, прошедшего курс подготовки по данной программе.

Развивающие

Изменения в развитии крупной и мелкой моторики, внимательности, аккуратности и особенностей мышления проявляется в повседневной жизни обучающихся. Совершенствование получаемых навыков и знаний приводит к всестороннему развитию.

Воспитательные

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающемуся привито понятие и осознание дисциплины и поведения в спортивном зале и обществе, в целом.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Результаты определяются на основе диагностики развития физических качеств через разработанные контрольные нормативы и тесты.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются: соревнование, игра, зачет.

Учебный план

№ занятия	Название занятия	Количество ООД по теме	Объем программы (час, мин)		
			теория	практика	всего
1.	Т-1 Дзюнби ундо.	4	40 мин	80 мин	120 мин
2.	правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	8	40 мин	200 мин	240 мин
3.	что такое каратэ .Учи ваза Т-3	2	10 мин	50 мин	60 мин
4.	развитие физических качеств . Ходзэ ундо, техника рук и ног. Т-4	25	125 мин	625 мин	750 мин
5.	понятие о додзэ кун, основы этики Камае ваза Т-5	8	40 мин	200 мин	240 мин
6.	история возникновения каратэ , Гири ваза Т-6	8	40 мин	200 мин	240 мин
7.	основы правил соревнований, игры Т-7	6	30 мин	150 мин	180 мин
8.	названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	3	15 мин	75 мин	90 мин
ИТОГО		64	340	1580	1920

Содержание программы

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь		

1	Дзюнби ундо.	Развитие умений и навыков воспитанников (физическое развитие, гибкость, координация движений)
2	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Формы и способы дыхания. Этикет.
3	Правила техники безопасности Укеми вабза Т-2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа ног и рук синхронизация с дыханием. Формирование внутреннего образа .
4	Дзюнби ундо.	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений) установка вербальных коммуникаций.
5	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Беседа о задачах, стоящих перед воспитанниками на предстоящий год. ОФП (для рук, ног). Игра на внимание.
6	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	История возникновения каратэ-до. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
7	Понятие о додзё кун, Камае ваза Т-5	Понятие о до-дзе, основы этики: -до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения; -значение внимания, умение контролировать движение и звуки; Стойка Мусуби дачи.
8	Понятие о додзё кун. Камае ваза Т-5	Понятие о до-дзе, основы этики: -точно выполнять указания тренера-преподавателя; -находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя. Стойка Шикодачи.
Ноябрь		
9	Правила техники	Общие правила техники безопасности на

	безопасности Укеми ваза Т-2	занятиях каратэ и в спортивном зале. Что такое каратэ? Акробатика. Уметь правильно вставать.
10	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё, примеры. (спортивный зал для занятий каратэ). Кувырок вперёд.
11	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног.	Формирование образа добросовестного и усердного спортсмена. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Развитие силы, быстроты, выносливости . Прямой удар рукой, отжимания.
12	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Понятие о до-дзе, основы этики; -проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзе; Хейко дачи наполнение, дыхание.
13	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Понятие о до-дзе, основы этики: практика заншин ; -Техника стоек. Игра.
14	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до (счет, команды) -Основы защит , геометрия равновесия.
15	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Основы правил соревнований: -термины в каратэ-до счет, команды. - Киме при ударах руками, суриаши. Наступалы.
16	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа . Сагиаши дачи. Игра петушки.
Декабрь		
17	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Работа рук на месте. Блоки:Агеуке. Игра варанчики.
18	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Практика. Развитие быстроты: эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры. Дзёдан цуки. На внимание – поада по руке..
19	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Додзё кун.Практика. Развитие быстроты: приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре

		лежа за 20 и за 30с.Сумо.
20	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Укеми ваза, акробатика.Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине .
21	История возникновения каратэ , Гири ваза Т-6	Удары ногами и стойки.Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине , упражнения с сопротивлением партнера.
22	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, шико-дачи.
23	Основы правил соревнований, игры Т-7	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: Подводящие для Сумо.
24	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки. ОФП(отжимания, приседания) и Сумо.
Январь		
25	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Развитие выносливости: на победителя планка на 1 руке.
26	Дзюнби ундо.	Мониторинг основных понятий и движений. Разминка.Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Сумо.
27	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине , упражнения с сопротивлением партнера Сумо.
28	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища . Суриаши, наступалы.
29	История возникновения каратэ , Гири ваза Т-6	История Годзю-рю Каратэ-до. Техника ног. Сагиаши дачи. Игра боевые петушки.
30	История возникновения каратэ , Гири ваза Т-6	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами

		поражения цели, с преодолением препятствий. Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери,. Работа ног
31	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание.
32	Названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	Закрепляем названия и выполняем технику. Развитие быстроты: выполнение эстафет. Развитие выносливости.
Февраль		
33	Дзюнби ундо.	1 Мониторинг умений и навыков воспитанников по освоенному материалу (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
34	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Динамическая разминка с силовыми элементами. Стойки и работа руками.
35	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Парные упражнения с перемещением (суриаши и сумо). Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
36	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; - действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);
37	Основы правил соревнований, игры Т-7	Практика для соревнований. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе. Сумо по заданию.
38	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа , упражнения с сопротивлением партнера. Сумо по заданию.
39	Что такое каратэ .Учи ваза Т-3	Идея Каратэ-До. Развитие быстроты: выполнение простой прямой атаки в быстром темпе, максимальное число раз

		за контрольное время. Учи ваза.
40	Что такое каратэ .Учи ваза Т-3	Развитие выносливости: выполнение отдельных статических упражнений . Работа рук на месте. Удары: ойцуки, гияку-цуки.
Март		
41	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.
42	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа .Беседа о значении внимания и усердия. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
43	Правила техники безопасности Укеми ваза Т-2	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и акробатикой.
44	занятие 4 Тема-7 основы правил соревнований, игры Т-7	Основы безопасного поведения: - техника безопасности при занятиях в спортивном зале беседа о целях и задачах при проведении тренировок и соревнований. Акробатика.
45	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи.
46	Принципы каратэ, Гири ваза Т-6	Развитие быстроты.Работа ног на месте: Хиза-гери, мае-гери. Базовые стойки .
47	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
48	Основы правил соревнований, игры Т-7	Развитие ловкости: отработка отдельных приемов сумо , назначаемый спарринг Сумо, основы свободного спарринга.
Апрель		
49	Развитие физических качеств . Ходзё ундо,	Практика. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в

	техника рук и ног. Т-4	максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, подвижные игры.
50	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Практика. Развитие быстроты: подводящие упражнения для сумо.
51	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами.
52	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	Гири ваза. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры.
53	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	История Годзю-Рю Каратэ-До. Техника ударов нагами.
54	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Камае ваза. Стойки : шико дачи и хэйко дачи.
55	Названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	Название техники Каратэ. Развитие быстроты, контрольные соревнования Сумо.
56	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.).
Май		
57	Основы правил соревнований, игры Т-7	Основа правил Сумо. Практика. Развитие быстроты: приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с. Сумо в парах.
58	Основы правил соревнований, игры Т-7	Сумо и подводящие упражнения. Развитие силы: эстафета.
59	Развитие физических качеств. Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий. ОФП.
60	Названиями ударов, защит, стоек каратэ и правильности произношения Т-8	Повторение Техник и их название.
61	Правила техники	Способы падения и подъем с пола.

	безопасности Укеми ваза Т-2	Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на растягивание. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.
62	История возникновения каратэ, Гири ваза Т-6	Гири ваза Развитие силы ног: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
63	Понятие о додзё кун, основы этики Камае ваза Т-5	Развитие ловкости: отработка отдельных техник и их совмещение. Учи ваза и камае ваза.
64	Развитие физических качеств . Ходзё ундо, техника рук и ног. Т-4	Ходзё ундо. Дыхание и техника. Игра выбивалы.

Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.10.2020 г.

Окончание учебного года: 31.05.2021 г.

Продолжительность учебного года по реализации программы:

8 месяцев

32 недели: с 01.10.2020 г. по 31.05.2021 г. (без праздничных дней).

64 часа

Занятия с группой проводятся в соответствии с расписанием

Летний оздоровительный период: с 01.06.2021 г. по 31.08.2021 г.

График каникул:

– зимние каникулы: с 30.12.2020 г. по 08.01.2021 г.

– летние каникулы: с 30.06.2021 г. по 31.08.2021 г.

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2020-2021 год:

– 4 ноября - День народного единства

– 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы

– 7 января - Рождество Христово

– 23 февраля - День защитника Отечества

– 8,9 марта - Международный женский день

– 1,2 мая - Праздник Весны и Труда

– 9 мая - День Победы

– 12 июня - День России

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Каратэ»

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: конусы для обводки тренировочные, скамья гимнастическая.

Кадровое обеспечение реализации программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования со средним специальным или высшим образованием, прошедший курсы повышения квалификации по занимаемой должности.

Методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ», планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Используемая литература:

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
3. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. 160 с.
4. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
5. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
6. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
7. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
8. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
10. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
11. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
12. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И. В. и др. / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. 351 с.
13. Филин В. П., Н. А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
14. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003