

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПЛАНЕТА» Г. ТОМСКА

Принято на методическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023 г.



«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ДДТ «Планета»
Шереметьева И.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЭ»
(платное обучение)**

Детского образовательного объединения
«Каратэ»

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок обучения: 6 лет

Автор-составитель:
Трубин Александр Владимирович,
педагог дополнительного
образования

г. Томск, 2023

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3.Содержание программы.....	7
1.4. Предполагаемые результаты освоения программы.....	9
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Мониторинг реализации образовательной программы. Оценочные материалы	13
2.4. Методическое обеспечение образовательной программы	14
3.Список литературы.....	15

Информационная карта программы

Включает в себя следующие характеристики Программы:

- Название: ДООП «Каратэ»;
- Направленность: физкультурно-спортивная;
- вид программы: модифицированная;
- возраст обучающихся: 7 – 11 лет;
- срок обучения: 6 лет;
- особенности состава обучающихся: однородный /неоднородный (смешанный); постоянный/переменный; с участием обучающихся с ООП, ОВЗ/ без участия обучающихся с ООП, ОВЗ, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации);
- форма обучения: очная;
- по уровню усвоения, при наличии уровневой дифференциации: базовый.

Нормативная база:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
- Приказ Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 г. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Национальные проекты направления «Образование», «Культура» (01.01.2019 — 31. 12. 2024 г.). (Утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и нац. проектам от 24.12.2018 г. протокол № 16).
- Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда».
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Устав и иные локальные нормативные акты МАОУ ДО ДДТ «Планета».

Все вышеуказанные нормативные документы используются с их последующими дополнениями и изменениями.

Программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей образовательной разноуровневой программы «Каратэ. Самопознание» авторы: Бельц В.Э., Сумина О.В., педагоги дополнительного образования ДДТ «У Белого озера».

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – сила воли и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Карате или каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. На ознакомительном уровне карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. В каратэ действует система поясов и уровней мастерства. Пояс в карате называется оби. Кроме его прямого назначения - удерживать куртку запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Более темный цвет означает более высокую степень. В большинстве школ самым младшим поясом является белый, самым старшим - чёрный. Цветные пояса соответствуют ученическим степеням, чёрные - мастерским. С педагогической точки зрения, система поясов дисциплинирует занимающихся. Младшие ученики учатся уважению к старшим, старшие ученики - ответственности. Особой частью спортивного этикета в карате являются поклоны. Участники соревнований поклоном выражают уважение друг другу, что так же дисциплинирует их.

Новизна и оригинальность программы

Новизна программы заключается в следующем:

- эффективности влияния на процесс социализации личности и выражается в изменении самооценки статусной позиции подростка, в позитивной динамике его ценностных ориентаций, в повышении параметров физического и развития;
- направленность на работу с различными категориями детей, в том числе, с одаренными детьми;
- образовательная программа направлена на детей с разным уровнем подготовки и освоения образовательной программы.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 7-11 лет

Уровень подготовки: группы начальной подготовки.

Количество детей в группах: 10-15 чел.

Форма обучения — очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.

Количество учебных часов в год —144 часов

Данная программа построена на основополагающих принципах спортивной подготовки детей в результате научных исследований и передовой спортивной практики образовательных учреждений дополнительного образования детей, таких как:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного и воспитательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической подготовке, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и врачебного контроля);

- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям последнего года обучения (итогов обучения), чтобы обеспечить в многолетнем учебно-воспитательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуального и психофизиологического развития обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузки, направленных на решение определенной педагогической задачи, а также с учетом специфических спортивных принципов: единства общей и специальной физической подготовок, непрерывности учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

- многолетнего и круглогодичного (летние лагеря, сборы, индивидуальные задания) характера, постепенного и максимального увеличения физических нагрузок, волнообразного снижения повышения тренировочных нагрузок и цикличности тренировочного процесса).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для раскрытия базовых способностей ребенка и его творческих возможностей средствами каратэ.

Задачи:

1. Обучающие:

- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, показательных выступлениях, освоение правил и тактики соревнований;
- развитие общих и специальных физических качеств, - координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливость и гибкость).

2. Воспитательные:

- укрепить здоровье, гармонизация физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным);
- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации (осознанное выполнение режима дня, личной гигиены, усвоение основ физической культуры);
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям каратэ.

3. Развивающие:

- расширить кругозор, обогатить духовную жизнь ребенка;
- развить морально-волевых качества, формирование и развитие общей культуры;
- способствовать укреплению здоровья, гармонизации физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным);
- сформировать чувство гражданственности и патриотизма, уважение к культуре и традициям других народов
- получение опыта взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми.

Развитие личностных коммуникативных качеств (партнерство, соревновательность, взаимное уважение, дисциплинированность, инициативность, ответственность, отзывчивость).

- создать условия для полноценной самореализации детей в коллективе (т.е. предоставить им право на самоутверждение в коллективе, на уважительное отношение к себе, развитие организационно-коммуникативных способностей).

**1.3.Содержание программы
Учебный план программы**

№ п/п	Тема раздел	Основная ступень («Самопознание»)			Формы аттестации/ контроля
		7-12 лет			
		всего	теория	практика	
1.	Модуль «Каратэ»				
1.1	Техника выполнения физических упражнений	10	2	8	Промежуточный и Итоговый мониторинг: сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Текущий мониторинг: анкетирование, наблюдение.
1.2	Развитие общих физических качеств	25	2	23	
1.3	Развитие специальных физических качеств	30	2	28	
1.4	Техника каратэ (кумитэ):				
	Кихон – базовая техника	10	1	9	
	Кихон-кумитэ – базовая техника с партнером	10	1	9	
	Атакующие комбинации	5	1	4	
	Защитные действия	5	1	4	
	Кумитэ – спарринг	5	2	3	
1.5	Тактика ведения боя	4*	1*	3*	
1.6	Техника каратэ (ката):				
1.6.1	Ката Гекисай дай ичи	5	1	4	соревнования
1.6.2	Ката Гекисай дай ни	5	1	4	соревнования
1.6.3	Ката Сайфа	5	1	4	соревнования
1.6.4	Ката Сеюнчин	5	1	4	соревнования
1.6.5	Ката Сисочин	5	1	4	соревнования
1.7	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	5	2	3	наблюдение
1.8	Техника безопасности при занятиях каратэ-до в зале	2	2	-	опрос
2	Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»				
2.1	Восстановительные мероприятия	2*	1*	1*	опрос
2.2	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы коммуникативные тренинги	2	1	1	анкетирование
3	Модуль «Наставник»				
3.1	Навыки анализа и самоанализа	2	1	1	наблюдение
3.2	Правила проведения соревнований	2	1	1	тестирование
	Общее количество часов	144	26	118	
Примечание: *Тактика ведения боя и восстановительные мероприятия добавляются на 5-6 г.о.					

Количество часов одинаково для каждого из годов обучения. Происходит добавление тем на 5-6 году обучения и усложнение заданий от года к году.

Модули программы. Краткое описание модулей и разделов

Модуль «Каратэ»:

1. Техника выполнения физических упражнений

Теория – изучение правил выполнения.

Практика - выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств.

2. Развитие общих физических качеств (ОФП).

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств с использованием одновременного, игрового, контрольного и соревновательного методов.

3. Развитие специальных физических качеств (СФП)

Развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с использованием одновременного, кругового, игрового, интегрального, контрольного и соревновательного методов.

4. Техника каратэ

Данный раздел целесообразно вводить с 4 года обучения, когда сформированы физические и психологические качества, что позволяет разучивать технические элементы без искажения. Развитая мотивация способствует долгой и кропотливой работе по становлению техники.

Кихон на 8-6 кю (разучивание и совершенствование базовой техники), кихон-кумитэ (разучивание и совершенствование базовой техники в парных упражнениях), ката на 8-6 кю (разучивание и совершенствование формальных упражнений, включающих атакующие и защитные действия), атакующие комбинации (разучивание и совершенствование комбинаций блоков и ударов, используемых в атаке), защитные действия (разучивание и совершенствование комбинации блоков и ударов, используемых для защиты), кумитэ (применение атакующих и защитных комбинаций в бою с реальным противником).

5. Тактика ведения боя

Изучение данного раздела начинается с основной ступени, когда сформированность физических, технических и волевых качеств у учащихся позволяют применять изученные тактические схемы ведения боя и использования технических элементов на практике.

Изучение и практическое применение тактических методов ведения боя, изучение тактики ведения боя ведущих российских и зарубежных спортсменов в различных единоборствах. Помимо традиционных учебно-тренировочных занятий используются формы бинарного, интегрированного занятия с участием педагога компьютерного класса, хореографа, психолога, просмотр и обсуждение видеоматериалов. Нетрадиционные по своей форме занятия, направленные на развитие творческих способностей, позволяют изучить ритм и темп боя, способы взаимодействия с противником, помогают найти нестандартный выход в сложившейся ситуации.

6. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты

Содержание данного раздела ориентировано на развитие общефизических качеств, усвоение и соблюдение правил командных игр, воспитание командного духа, коммуникативных свойств личности.

Подвижные и спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, воли, коммуникативных качеств, самостоятельности, инициативности («слушай сигнал», «белые медведи», снайпер, пионербол и т.д.). На данной ступени больше внимания уделяется играм и эстафетам, организацию и проведение которых готовы взять на себя сами учащиеся. Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений, с предметами, с элементами техники каратэ.

7. Техника безопасности.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях каратэ в зале. Правила дорожного движения (маршрут движения «дом – школа - ДДТ»), правила поведения в транспорте). Проводится на каждой ступени в начале учебного года и непосредственно перед выездом на соревнования.

Модуль «В здоровом теле-здоровый дух»:

Восстановительные мероприятия

Действия, направленные на восстановление затраченных ресурсов, увеличение адаптивных возможностей организма, способствуют мобилизации при наступлении утомления во время тренировочных занятий.

Учёт и использование внешних условий (природные факторы) для восстановления защитных сил организма. Правильный выбор снарядов, тренажеров, места для занятий и тренировок. Понятия и базовые навыки самовнушенного и внушенного отдыха. Организация досуга (самостоятельная организация досуга в тренировочной группе и с младшими, подготовка и проведение мероприятий летней лагерной смены). Приёмы и методы.

Рейги. Развивающие беседы. Коммуникативные тренинги

Данный раздел предполагает изучение основ спортивной этики, этикета каратэ, практические занятия, тренинги на сплочение и взаимодействие, коллективное обсуждение и проигрывание ситуаций, беседы о физической культуре, спорте, известных спортсменах, культуре, нравственных ценностях, жизненных ситуациях и проблемах, актуальных для детей и подростков.

Применение этикета каратэ на тренировочных занятиях и обыденной жизни (кодекс бусидо в школе, семье, на улице). Мониторинг методом анкетирования, наблюдения, опроса.

Ознакомление с общечеловеческими культурными ценностями (доброта, душевность, сострадание, любовь и уважение к своим близким, друзьям, Родине), представлениями о нравственности в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, правилами, культуры поведения, формирование ценностного отношения к природе (беседы, встречи с интересными людьми, обсуждение прочитанных книг, фильмов). Отношение к здоровью как к ценности.

Общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам других людей; умение правильно воспринимать окружающих людей.

Модуль «Наставник»:

1. Анализ и самоанализ

Основы и критерии анализа и самоанализа процесса и результатов выполнения упражнений, тренировки, учебно-тренировочного занятия, боя, соревнований.

Анализируется правильность выполнения упражнений и технических элементов на тренировочном занятии. Широко используется групповой и парный анализ, просмотр и обсуждение видеозаписей.

2. Правила проведения соревнований

Изучение правил соревнований с целью более эффективного выступления на соревнованиях различного уровня, более качественного анализа и самоанализа соревновательной деятельности.

1.4. Предполагаемые результаты освоения программы

1 г.о. – Знание структуры занятия физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие) в своей учебно-тренировочной группе, расширение кругозора.

2 г.о. – Знание правил соревнований, потребность в глубоком эмоциональном и содержательном общении; проявление личностной потребности в физическом совершенствовании и самовоспитании, умение самостоятельно организовать и провести занятия физической культурой в своей учебно-тренировочной группе и с младшими учащимися.

3 г.о. - Сформированы теоретические знания базовой техники каратэ (кихон), умение согласовывать движения с музыкой, умение выполнять атакующие и защитные действия.

4 г.о. – Сформированы теоретические знания базовой техники каратэ (кихон) и формальных упражнений, бункай-ката.

5 г.о. – Знание и осознанное применение законов спортивной этики и Рейги в жизни объединения; знание правил соревнований, приобретение опыта участия в соревнованиях по каратэ (областного, регионального уровня), спортивные достижения.

6 г.о. - Развитые общие физические качества ребёнка, умение анализировать и рефлексировать свою учебно-тренировочную деятельность и поведение, ориентация на выполнение морально-нравственных норм; способность к решению моральных проблем, оценка своих поступков, навыки сотрудничества, наличие нравственных и социальных установок, умение общения в диалоге, умение слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам других людей, умение адекватно воспринимать окружающих людей, умение анализировать, приобретение навыков межличностного общения.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Каникулы	
			Продолжительность	Организация деятельности по отдельному расписанию и плану
1 полугодие	17 недель	2 сентября	с 30 декабря по 08 января	С 19.12 по 11.01 участие в новогодних мероприятиях
2 полугодие	20 недель	09 января	с 27 мая по 31 августа	-

Деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в осенние и весенние каникулы не приостанавливается и осуществляется по временному расписанию.

Продолжительность учебного года – с 02.09.2023 по 27.05.2024 – 36 учебных недель.

2.2. Условия реализации программы

Кадровые:

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника

Организационно-педагогические:

- количество детей в группах первого и второго года обучения – 14-16 человек, последующих годов обучения 12-14 человек;
- утренние, дневные и вечерние группы;
- учебная нагрузка в зависимости от уровня подготовки, согласно учебному плану;
- сотрудничество с родителями;
- сотрудничество с другими коллективами (спортивной, хореографической, эстетической направленности);
- возможность участия в соревнованиях, конкурсах, семинарах;
- взаимодействие с другими педагогами (спортивной, хореографической, эстетической направленности);
- взаимодействие со средствами массовой информации;
- организация и проведение летних спортивно-оздоровительных лагерей, загородных походов.

Материально-технические:

- Маты;
- Накладки на руки;
- Накладки на ноги;
- Лапы;
- Фишки;
- Степы;
- Теннисный мяч;
- Видео- и аудиоаппаратура;
- компьютерная техника.

Методические:

- наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства, психология, педагогика, философия) литературы;
- наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).

2.3. Мониторинг реализации образовательной программы. Оценочные материалы

Образовательные результаты детей фиксируются согласно положению ВСОКО, разработанному в ДДТ «Планета». Педагогом применяется следующая система оценки образовательных результатов, обучающихся: «низкий» уровень (освоение программы на 0-30%), «средний» уровень (освоение программы на 30 - 60%), «высокий» уровень (освоение программы на 60 - 90%), «творческий» уровень (освоение программы на 100%).

Результаты выполнения программы каждым ребёнком отслеживаются и оцениваются поэтапно:

- входной мониторинг (сентябрь-октябрь) - исследуются отношения обучающегося к выбранной деятельности, выявляются интересы и склонности;
- промежуточный мониторинг (декабрь) позволяет изучить динамику предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов;
- итоговый мониторинг (май) позволяет оценить результаты освоения образовательной программы или её этапа, сформированности предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов.

Формы оценки результативности программы многообразны: тестирование, анкетирование, викторины, групповая и индивидуальная рефлексия, анализ творческой деятельности (класс-турниры, выступления на открытых педагогических мероприятиях, участия в конкурсах, соревнованиях, турнирах и т.п.).

2.4. Методическое обеспечение образовательной программы

В объединении методическое обеспечение тренировочно-образовательного процесса осуществляется на основе результатов методических собраний тренерского совета.

Процесс обучения и воспитания основывается на комплексе учебно-тренировочных занятий. Необходимо уделять достаточное количество времени формированию спортивных навыков и их планомерному развитию, обращать внимание на темпо-ритм каждого обучающегося.

В соответствии с деятельностным подходом, процесс обучения есть всегда обучение деятельности. Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия).

Методы организации занятия:

- словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.
- наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.
- практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии.

Групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

3. Список литературы

1. Алексеева, Л.Ф. Социальная педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие/ Л.Ф. Алексеева. - Томск: Томский ЦНТИ, 2000. – 116 с.
2. Батуин Л.Н. Практика физического воспитания и спорта. Пермь, 1989г
3. Биджиев С. Каратэ - до Сетокан. С - Петербург. 1994 г.
4. Детская спортивная медицина. Под редакцией профессора Тихвинского С.Б., Хрущева С.В.- М.: Медицина, 1991 г.
5. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. - М.: «Наука», 1991г.
6. Дубасова И. Я. Технология разноуровневого обучения (мастер-класс на РМО). [Электронный ресурс], URL: <http://www.inksystem-az.com/tehnologiya-raznourovnevogoobucheniya> Март 2011г. Дата обращения: 29.08.16.
7. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. М., «Просвещение», 1983 г.
8. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэ - до Дошинкан. - М.:»ХГС», 1992
9. Кульневич С.В. Педагогика личности.
10. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта./ Под редакцией Виленского М.Я., Метлушко О.С. М.: 1992 г.
11. Методические рекомендации по составлению дополнительной образовательной программы.
12. Мудрик А. Воспитание в контексте социализации. //Классный руководитель №5. 2002
13. Мудрик А. Что такое воспитание? // Директор школы №10.2002 г.
14. Накаяма М. Динамика каратэ.-М:»Ладомир»,1965 г.
15. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы. -М.: - «Ладомир», 1997 г.
16. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка.- М.: ,1999 г.
17. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренер. М., 2002
18. Педагогика: педагогические теории и системы, технологии. /Под редакцией С.А. Смирнова.- М.: -»ACADEMIA»,2001.
19. Педагогические технологии. Ростов-на-Дону, 2002 г.