

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Судогодец»»**

Принято
на Педагогическом Совете
Протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБУ ДО «СШ «Судогодец»»

В.Г. Арсентьев
« 31 » « 08 » 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»**

Срок реализации – 4 года

2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Данная Программа предназначена для подготовки каратистов на спортивно-оздоровительном этапе. Срок освоения данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 276 учебных часов.

Цель и задачи программы

Цель – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся: 6-18 лет.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

Тренировочная деятельность в спортивно-оздоровительных группах организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6-18 лет.

Программа рассчитана на 276 учебных часов ежегодно. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

Режим тренировочной деятельности и требования к спортивной подготовке

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость) мин/макс	Мин/макс возраст зачисления	Объем учебной нагрузки часы, неделя/год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1 год	6	10/25 чел.	6/18 лет	276	Выполнение требований контрольно- переводных нормативов

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Предметная область	6 часов в неделю
1	Теоретическая подготовка	11
2	ОФП	37
3	Избранный вид спорта (каратэ)	
	СФП	30
	Основы техники и тактики	120
	Промежуточная и итоговая аттестация, УТС, экзамены	8
4	Другие виды спорта	14
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	28
6	Самостоятельная работа	28
7	Итого	276

**Учебный план график распределения
часов
(6 часов в неделю/46 недель в год)**

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего за год
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1		1		11
2	ОФП	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	5	37
3	Каратэ:												
	СФП	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	5	30
	Основы техники и тактики каратэ	12	12	12	12	12	12	12	12	10	12	2	120
	Промежуточная и итоговая аттестация, УТС, экзамены					4				4			8
4	Другие виды спорта	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	28
6	Самостоятельная работа	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	28
7	Всего	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18	276

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебный материал

Теоретический материал

Физическая культура и спорт:

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь:

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств:

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ, каратэ в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена:

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ.

- Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа):

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца:

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена;

- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

- Спортивные ритуалы.

Правила соревнований:

- Весовые категории для юношей.

- Программа соревнований.

- Правила проведения соревнований.

Практический материал Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
2. Подскоки вверх на заданную высоту.

3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента:

Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением.
6. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
7. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
8. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.
9. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
10. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
11. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

13. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
14. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.
15. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями:

- Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.
- Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.
- После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения. - Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4-6 до 15-20 повторений.
- Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3-6.
- Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2-3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.
- Характер отдыха между сериями - активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).
- Выполнять реагирования из разных исходных положений.
- Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

- Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).
- Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6 %.
- Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирования способствует развитию быстроты.
- Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

- Упражнения на перекладине.
- Упражнения на брусьях.
- Упражнения с лёгкими отягощениями.
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).
- Упражнения с сопротивлением партнёра.

Выносливость

- Кроссовый бег.
- Лыжи.
- Плавание.
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов-новичков:

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

Психологическая подготовка

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование

спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса;

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях:

- *Бег:* 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100 м.

- *Прыжки:* через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

- *Метания:* малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28 отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч

среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Самостоятельная работа

- Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).
- Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).
- Упражнения на гибкость, расслабление.

Ожидаемые результаты, после усвоения этапа

Спортсмен должен знать:

- Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
- Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Формы и средства организации самостоятельных занятий.

Спортсмен должен уметь:

- Самостоятельно проводить зарядку;
- Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях по каратэ.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин, препятствующих полноценной программе;
- определения уровня освоения учащимися программы.

Нормативные требования для зачисления

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики			Девочки		
		5б	4б	3б	5б	4б	3б
Быстрота	Бег на 30м	5.7	6.0	6.5	5.9	6.2	6.6
Координация	Челночный бег 3X10м	8.6	9.0	9.5	9.1	9.5	10.0
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	7	5	3	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	12	10	8	10	8	6

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160	140	135	150	140	120

Нормативные требования итоговой аттестации

Развиваемое физическое качество	Норматив	Мальчики			Девочки		
		56	46	36	56	46	36
Быстрота	Бег на 30м	5.2	5.6	6.1	5.6	6.1	6.3
Координация	Челночный бег 3X10м	8.4	8.8	9.3	8.9	9.3	9.7
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.05	2.20	2.40	2.20	2.40	3.00
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	6	4	2	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	11	9	7	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	6	11	7	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	155	135	130	145	135	115

Экзаменационные требования на КЮ и контрольные нормативы по технической подготовке

10-й КЮ - белый

пояс

- Как складывать кимоно.
- Как правильно носить кимоно.
- Значение Кёкусинкай.
- Этикет и ритуал.
- Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки

Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 - Сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри. *Ката*

Тайкеку соно ити.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты. *Упражнения*

- 10 отжиманий на сэйкэн.
- 20 подъемов туловища.
- 4 движения в одном растягивающем упражнении.

9-й КЮ - белый пояс

- История Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно ни.

Дыхание Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака - (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ойцуки гёдан.

Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзёдан-уке, (2) Сейкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гёдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

- 15 отжиманий на сэйкэн.

- 25 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

8-й КЮ - голубой пояс

Стойки

Киба-дати.

Примечание: Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°). Удары руками

Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан-барай. Удары ногами

Дзедан маэ-гэри тюсоку.

Ката Тайкеку соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.
2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ. Упражнения

- 20 отжиманий на сэйкэн.
- 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).
- 30 подъемов туловища.
- 10 приседаний.
-

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Татами 10x10 или корт для каратэ или тхэквондо 10x10;
- Мешки боксёрские;
- Лапы;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Секундомер.

Спортивное снаряжение каратиста:

- Чистое кимоно белого цвета.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации Всестилевое каратэ России VSEKARATE.RU | [Официальный сайт](#)
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>

Список литературы:

1. Иванов А.В. Учебно-методическое пособие КАРАТЭ. Спортивно-техническая и физическая подготовка. (учебно-методическое пособие) Издательство ГОУ ВПО ВГАФК 2007г

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно- силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. Дис. кан. пед. наук – М., 2003
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып. 1,2,3,4. «Советский спорт»
4. Марков В.В. Гульев И.Л. Правила соревнований по восточному единоборству спортивная дисциплина Сётокан – М.: Министерство спорта, туризма и молодёжной политики РФ, 2020
5. В.В. Марков, И.Л. Гульев, Сётокан Правила соревнований, Донецк, 2012
6. В.В. Марков А.В. Сопнев Кандзи Терминология восточных единоборств, ФВБЕ, Донецк, 2017г.
7. Зациорский В.М. Спортивно-техническое мастерство // Биомеханика/ М.: ФиС, 1979
8. Захаров Е.; Карасев А.; Сафонов А. Энциклопедия для физической подготовки. - М.: «Лептос»,1994.
9. Иванов – Катанский С. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998г.
- 10.Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника каратэ». –М.: ФАИР—ПРЕСС,1999.—544 с.:ил.
- 11.«История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» Под редакцией. Панченко Г.К. – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996 – 480 с. 1996 г. – 480
- 12.Леонтьева Н.Н. «Анатомия и физиология детского организма» / Н.Н. Леонтьев - М.: Медицина. 1986 - 35-40с.
- 13.Масатоши Н. Динамика каратэ. – М.: Фант – пресс.2001.
- 14.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004 – 863 с.
- 15.Попов А.Л. Психология спорта. – М., 1998
- 16.Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1993
- 17.Иванов А.В. Программа занятий по каратэ д/ДЮСШ. Изд. 2-е дополн. Волгоград, ВГАФК, 2006
- 18.Коконбаев Р.А.- Б.М. Каратэ-до. Методические рекомендации. ЦИИВЕ «Нике», 1990
- 19.Микрюков В.Ю. «каратэ». Учебное пособие для студ. Высших Учебных заведений, М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 20.Петров М. Каратэ для самообороны М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007
- 21.Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство - М.: Спорт-пресс, 2006
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издат. Астрель», 2003