

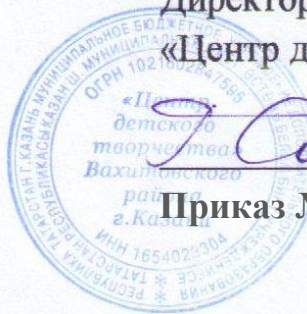
**Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Вахитовского района г. Казани**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» сентября 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»



*Р.Р. Саяхова* Р.Р. Саяхова

Приказ № 125-о от 01.09.2023

Протокол № 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
объединения «Киокушинкай каратэ»  
Возраст учащихся – 5-7 лет  
Срок реализации – 1 год**

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования  
Файзуллин Эдуард Завдатович

г. Казань, 2023

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности объединения «Киокушинкай каратэ»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Файзуллин Эдуард Завдатович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	5-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка учащихся средствами киокушинкай каратэ
6	Формы и методы образовательной деятельности	<b>Формы:</b> - индивидуальные занятия; - групповые занятия; <b>Методы:</b> - объяснительно-иллюстративный; - репродуктивный; - проблемный.
7.	Формы мониторинга результативности	<b>Для первоначальной диагностики используются следующие формы:</b> - собеседование; - практическая работа. <b>Для годовой аттестации:</b> - контрольное занятие; - поединок с соперником.
8.	Результативность реализации программы	-
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2023
10.	Рецензенты	к.п.н. Политова В.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный (тематический) план.
3. Содержание программы.
4. Планируемые результаты освоения программы.
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.
6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.
7. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.



## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р).
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. 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 сентября 2020 г. № 28.
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
9. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.
10. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
12. Устав учреждения.

### **Актуальность программы**

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай каратэ» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в киокусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - *Путь воинских искусств*). В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзе — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог, используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение.

**Цель программы:** Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка учащихся средствами киокушинкай каратэ.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- познакомить с историей каратэ;
- обучить основным ударам руками и ногами (на дальней дистанции);
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

##### *Развивающие:*

- прививать интерес к занятиям каратэ;
- развивать двигательные навыки, координацию движений;
- развивать силу, скорость, выносливость; гибкость;

- пополнять технический арсенал;
- расширять функциональные возможности основных систем организма, обогащать двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- корректировать физическое развитие, формировать правильную осанку.

*Воспитательные:*

- воспитание спортивного трудолюбия
- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- способствовать развитию умения контролировать свое поведение.

**Адресат программы.** В объединении занимаются дети 5-7 лет. В начале учебного года проводится набор. Принимаются все желающие без специальной подготовки, при наличии справки от врача с медицинским заключением об отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ.

**Объем программы.** На весь период обучения по программе запланировано 72 часа.

**Формы организации образовательного процесса:**

Основной формой организации учебной работы по киокушинкай каратэ является учебно-тренировочное занятие.

Приемы и методы обучения словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, метод самостоятельной работы.

Каратэ или «путь невооруженной руки» — древнейший вид искусств Японии. Оно включает в себя базовую технику («кихон»), поединки с партнером («кумите») и мнимые поединки без партнера («ката») — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами. Поединки проводятся или без контакта, без нанесения удара, с имитацией реальных боевых действий, или в полный контакт.

Занятия по киокушинкай каратэ проводятся с применением японской терминологии названий различных техник.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 года обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся по 1 часу не менее двух раз в неделю, всего – 72 часа в год.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

- укрепление психофизического здоровья учащихся;
- формирование базовых умений и начальных навыков в области каратэ;
- развитие координационных способностей учащихся.

*К концу обучения, учащиеся будут знать:*

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию.

*К концу обучения, учащиеся будут уметь:*

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять общеразвивающие упражнения выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10 кю.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).

Отслеживание результативности обучения проходит в группах на протяжении всего года. В сентябре – у новичков определяется уровень знаний, умений и навыков путем собеседования и первых тренировок. По медицинской справке делается заключение об общем состоянии здоровья. На первом занятии определяется уровень общей физической подготовки (ОФП): уровень растяжки, гибкости и умение сохранять равновесие.

В декабре – полугодичная аттестация, проверяется уровень ОФП, уровень освоения программы путем аттестационных занятий. В конце учебного года в мае – годовая аттестация: уровень технической подготовки определяется на аттестационных занятиях.

## II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях по киокушинкай каратэ	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка	6	-	6
3.	Общая физическая подготовка	4	16	20
4.	Специальная физическая подготовка	6	24	40
5.	Аттестация	-	4	4
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>45</b>	<b>72</b>

## III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие. ТБ. История карате. Вводная аттестация.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Что такое киокушинкай каратэ. Этикет Додзё.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации учащихся. Одевание доги (кимono), завязывание пояса, складывание доги, клятва зала «Додзё кун».

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

### 2. Теоретическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на организм. Гигиена. Закаливание. Режим дня юного спортсмена. Режим питания. Гигиена сна. Оборудование, инвентарь и уход за ним. Терминология в каратэ. Основатель каратэ М.Ояма.

Формы контроля: Опрос, собеседование.

### 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение общей физической подготовки. Характеристика двигательных (физических) качеств.

Практика: Строевые упражнения. Общие развивающие упражнения. Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и подвижности суставов (отжимание на руках от пола в упоре, приседание, подъем корпуса, кувырки).

Формы контроля: Наблюдение за качеством выполнения практических упражнений и контрольных заданий.

### 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Фудо-дачи – стойка ожидания: пятки на ширине плеч, ступни слегка развернуты.

Учи хачидзи-дачи – переходная стойка: пятки наружу, носки развернуты вовнутрь.

Йой-дачи – стойка готовности: ступни параллельны друг другу.

Зенкуцу-дачи – передняя учебная стойка.

Дзию камае тэ-дачи – боевая стойка

Практика:

- Удары руками

Ой-цуки, гьяку-цуки, шита-цуки, хидзи-маваши джодан учи в дзию камае тэ дачи.

Сейкен мороте цуки (чудан джодан, гедан) – удар двумя руками вперед.

Сейкен ой-цуки (чудан джодан, гедан) – удар одной рукой вперед.

Уширо хидзи учи в фудо-дачи – удар локтем назад.

Удары руками выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи

- Удары ногами
  - Хиза-гери чудан – удар коленом в средний уровень
  - Кин-гери – удар ногой снизу в нижний уровень
  - Чудан мае-гери чусоку – прямой удар ногой в средний уровень.
  - Маваша-гери гедан, чудан хайсоку – круговой удар ногой в нижний, средн. уровень.
- Удары ногами выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи.
- Блоки
  - Джодан ук, гедан-барай, сото-уке, учи-уке в дзию камае тэ дачи.
  - Сейкен джодан уке – защита от удара в верхний уровень.
  - Сейкен мае гедан бараи – защита от удара в нижний уровень.
  - Блоки руками выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи.

Формы контроля: Наблюдение за качеством выполнения практических упражнений и контрольных заданий.

#### **6. Аттестация.**

Практика: Проверка знаний и умений выполнения техники, тестирование. Полугодовая аттестация. Годовая аттестация.

Формы контроля: Наблюдение за качеством выполнения практических упражнений и контрольных заданий.

### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

- укрепление психофизического здоровья учащихся;
- формирование базовых умений и начальных навыков в области каратэ;
- развитие координационных способностей учащихся.

*К концу обучения, учащиеся будут знать:*

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию.

*К концу обучения, учащиеся будут уметь:*

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10 кю.

### **V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, фудо-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибачи-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гьяку-цуки, моротэ-цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваша-гери, йоко-гери),



которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения. Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение вернуться, преодолеть препятствие.

Как известно, в скорости и прочности освоения техники играют роль не только методики показа, разъяснения и практического выполнения: важны порядок прохождения материала и методы, позволяющие закрепить разученные действия. Кроме того надо учитывать, что при начальном обучении техническим действиям овладение техническими действиями должно быть прочным, но не доводится до степени автоматизма, поскольку это в дальнейшем не позволит ученику овладеть техникой в полном объеме.

Техническая подготовка включает в себя, обучение его стандартной техники, движений и действий, служащих средствами спортивной борьбы, совершенствование этих движений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

В киокусинкай предлагается система организационно-методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем возрасте эти два требования в педагогике должны соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет

ясно, что детям нужны частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические нормативы, находящие выражение в ношении пояса соответствующего цвета, участие в показательных выступлениях, позволяющие получить мощную систему стимулирования на долгие годы интереса к спортивным занятиям каратэ киокусинкай.

#### **Техническое оснащение занятий**

Для успешной реализации данной программы необходим спортивный (тренировочный) зал, в котором располагаются скамейки, маты. Предусматриваются вспомогательные помещения для хранения инвентаря, раздевалки. Для тренировок необходим следующий спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, мешки, макивары, лапы, перчатки, набивные мячи. Индивидуальное защитное снаряжение для занятий каратэ (шлем, жилеты, щитки на голень и подъем стопы, защита для кистей рук, капа) приобретается родителями самостоятельно. Учащиеся занимаются в специальной одежде для каратэ – карате ги.

#### **Организация учебно-тренировочного занятия**

Занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная, заключительная. Занятие начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, надо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях карате. После выполнения медитации приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений, подвижным играм или эстафетам. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, приступаем к основной части занятия. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках, и призваны повысить потенциал выносливости учащегося, его волевых качеств. Упражнения базовой техники необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переход к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается тренерами. После отработки ката переходим к кумите (поединки) и упражнения общей и специальной физической подготовки.

В заключительной части занятия выполняем упражнения на дыхание, расслабление, подводим итоги и определяем задания для самостоятельной работы дома.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс строится дифференцированно.

### **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия с прогнозируемым результатом по данной программе.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы

Контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка).

Отслеживание результативности обучения проходит в группах на протяжении всего года. В сентябре – у новичков определяется уровень знаний, умений и навыков путем собеседования и первых тренировок. По медицинской справке делается заключение об общем состоянии здоровья. На первом занятии определяется уровень общей физической подготовки (ОФП): уровень растяжки, гибкости и умение сохранять равновесие.

В декабре – полугодичная аттестация, проверяется уровень ОФП, уровень освоения программы путем аттестационных занятий. В конце учебного года в мае – годовая аттестация: уровень технической подготовки определяется на аттестационных занятиях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания программы.

#### **Оценочные материалы**

Система контроля и зачетные требования. К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Соревнуются по упрощенным правилам каратэ.
4. Осваивают основные приемы техники каратэ (перемещения).
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками.
7. Применяют изученную технику.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющими эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка состояния подготовленности учащихся проводится в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения в процессе игровой деятельности.

Оценка физической подготовленности.

#### **VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)**

1. В.Э. Дацинский. «Секреты каратэ». – М., 2007- 352 с. А.И. Танюшкин. «История киокушинкай каратэ» 1-5 выпуск. – М., 2004 -575с.
2. М.Я. Набатников «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Москва Ф и С 1982 г.
3. В.С. Фарфель «Физиология спорта» Москва Ф и С 1960 г.
4. А.Н. Крестовников «Очерки по физиологии физических упражнений» Москва Ф и С 1981 г.
5. А.И. Танюшкин, О.В. Игнатов, В.П. Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до» выпуск 1 - 15, Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992 г.