

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2022 № 1

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ №1»
от «31» августа 2022 № 317

«КАРАТЭ:

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня
сложности 4 года обучения
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Каратэ» для группы базового уровня сложности 4 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Каратэ».

Направленность программы	физкультурно-спортивная
Основная цель программы	физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Основные задачи реализации программы	на базовом уровне сложности: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
Срок реализации программы	1 год
Минимальный возраст зачисления	12-13 лет
Объём тренировочной нагрузки	8/368
Наполняемость группы	10-14 человек
Организация тренировочного процесса	основные формы осуществления тренировочного процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на базовом этапе 4 – 3 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.
Планируемые результаты освоения программы	- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

	<ul style="list-style-type: none">- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками
--	--

**План-график
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 4 года обучения**

Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого	
Обязательные предметные области														
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	0	37	
Общая физическая подготовка	10	9	8	8	8	8	8	8	5	9	7	0	88	
Вид спорта	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	5	0	73	
Вариативные предметные области														
Различные вида спорта и подвижные игры	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	0	37	
Специальные навыки (технико-тактическая и психологическая подготовка)	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	0	37	
Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	0	33	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10	
Практические занятия														
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	1 раз в год													
Иные виды практических занятий	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	0	12	
Физкультурные и спортивные мероприятия	согласно календарю													
Самостоятельная работа	0	2	4	2	9	4	5	5	4	2	0	0	37	
Аттестация														
Промежуточная аттестация									4				4	
Всего часов:	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	34	22	-	368

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1.	Проведение родительских собраний по группам	сентябрь-октябрь
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1	по отдельному плану
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель

6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1	декабрь
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

для базового уровня:

знание истории развития спорта;
 знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
 знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
 знания, умения и навыки гигиены;
 знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
 знание основ здорового питания;
 формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка"

для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "Вид спорта"

для базового уровня:

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области "национальный региональный компонент"

- знание особенностей развития вида спорта в субъекте Российской Федерации

В предметной области "специальные навыки"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области: «Различные виды спорта и подвижные игры»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы
- В предметной области «Развитие творческого мышления»**
- развитие изобретательности и логического мышления
 - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи
 - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

Нормативы промежуточной аттестации по виду спорта каратэ

12 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	3	4	5	7	9	11
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	20	25	30	35	40	45
		Д	10	14	18	24	28	32
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	18	20	22	25	28	31
		Д	16	18	20	23	26	29
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	19	22	24	26	28	30
		Д	16	19	21	23	25	27
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	26	29	32	35	37	39
		Д	24	27	30	32	34	36
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	54	58	62	66	70	73
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	148	158	164	172	180	190
		Д	133	141	150	160	169	178
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
		Д	13,2	12,5	11,8	11,1	10,4	9,7
13 лет								

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	4	5	7	9	11	13
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	25	30	35	40	45	50
		Д	14	18	24	28	32	36
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	19	21	23	26	29	32
		Д	17	19	21	24	27	30
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	21	24	26	28	30	32
		Д	18	21	23	25	27	29
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	27	30	33	36	38	40
		Д	25	28	31	33	35	37
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	56	60	64	68	72	75
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	150	160	170	180	190	200
		Д	135	145	155	165	175	185
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	800	1000	1150	1300	1400	1500
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8	9,3
		Д	13,0	12,3	11,6	10,9	10,2	9,5

14 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	5	6	8	10	12	14
		Д	11	14	17	20	23	26
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	30	35	40	45	50	55
		Д	18	22	28	32	36	40
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	38	42	46	49	52	54
		Д	33	37	41	45	48	51
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	61	63	66	69	72	75
		Д	56	59	62	65	67	69
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	44	49	53	56	58	60
		Д	37	42	46	49	51	53
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	70	90	105	120	135	145
		Д	65	85	100	115	130	140
7	Прыжок в длину с места (см)	М	165	175	185	195	205	215
		Д	142	152	162	172	182	192
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,4	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9
		Д	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4

Тесты для оценки специальной физической подготовки

п/п	Наименование упр.	Возраст		
		12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Удар дальней рукой по боксерскому мешку (геяку-цки)	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
2	Удар дальней ногой по боксерскому мешку (маваши-гери)	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
3	Удар ближней рукой по боксерскому мешку (кизами-цки)	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
4	Удар ближней ногой по боксерскому мешку (кизами-маваши-гери)	За 15 с.	За 15 с.	-
5	Удар ближней ногой по боксерскому мешку (кизами-уромаваши-гери)	-	-	За 20 с.
6	Стойка на кулаках в упоре на полу	10 мин	12 мин	15 мин
7	Стойка кйба-дачи	10 мин	12 мин	15 мин

Уровни стилевой подготовки для прохождения промежуточной аттестации

- 1 уровень – с 9 кю по 8 кю (белый, желтый пояс)
- 2 уровень – с 7 кю по 6 кю (оранжевый, зеленый пояс)
- 3 уровень – с 5 кю по 4 кю (красный, синий пояс)
- 4 уровень – с 3 кю по 2 кю (светло-коричневый, коричневый пояс)
- 5 уровень – с 1 кю по 1 Дан (темно-коричневый, черный пояс)

Анализ промежуточной аттестации

1 тест = 10 баллов

9 тестов = max 80 баллов

9 тестов = min 65 баллов

Если тест выполнен не в полном объеме, либо выполнен большее необходимого количества, то составляется пропорция, исходя из максимального количества за 1 тест 10 баллов.

Если тест не сдан=0 баллов

**«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»
СЕНТЯБРЬ-ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ**

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная	Основная	Заключительная	
1 день	15 минут	60 минут	15 минут	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Основная задача проверить состояние основных двигательных качеств: сила, ловкость и т.д.
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Беговая разминка, дорожки, звери, акробатика, гьяку цуки на реакцию, борьба стоя на коленях, бросок перчатки из-за спины по парам, игры.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
2 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Беговая по кругу, дорожки, акробатика, дорожки статика в джи камаэ в парах: ака ои цуки дзёдан, ауа аге уке гьяку цуки; цуки чудан, сото гьяку; цуки чудан, учи гьяку; мае гери, гедан барай гьяку цуки; маваша дзёдан, блок кумитэ, гьяку цуки; ура маваша дзёдан, блок кумитэ гьяку цуки. Между дорожками физо каждый раз разное: 5 отжиманий, 5 пресс, 10 приседаний. Игра по парам стоя на коленях "повали друг друга". Тачка по парам вперёд/назад. Тяга партнёра лежащего на спине за ноги. Повторяем комбинации только в челноке. Физо:5 отжиманий, 5 пресс, 10 приседаний, 30 сек плана - х3 без отдыха.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Беговая по кругу полная. Дорожки на все виды захлестывания + развороты из стоек через спину. Растяжка сидя. Кувьрки. Кихон все блоки + гьяку цуки. В парах из челнока поочередно двойку руками; маваша с задней. Растяжка. Физо лягушка в одну	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

		сторону, обратно ходьба на руках.		
--	--	-----------------------------------	--	--

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная	Основная	Заключительная	
1 день	15 минут	60 минут	15 минут	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Сохранять высокую интенсивность тренировки
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Дорожки, звери, акробатика, гьяку цуки на реакцию, борьба стоя на коленях, бросок перчатки из-за спины по парам, игры	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
2 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Дорожки. Комбинации по парам: кидзами/аге+гьяку; двойка заход+выход подсеча+вход гьяку; задняя и передняя нога подсечка+защита подъём ноги и сразу маваши; рен маваши по двум точкам. Удары на точность со сменой стойки: кидзами, гьяку, двойка стандарт, двойка через гьяку. Один на линии, остальные напротив друг за другом, атакуем по очереди любую атаку. Свободное кумитэ.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Лавка прыжки. Тайкоку шодан 2 раза. Хейан шодан 2 раза. Хейан нидан 4 раза. Растяжка 4 раза. Кардио сет: выпады на одну ногу 30х4+лапы маваши30+ура маваши30+уширо маваши30+скакалки 300.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная	Основная	Заключительная	
1 день	15 минут	60 минут	15 минут	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Сохранять высокую интенсивность тренировки
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Дорожки, звери, акробатика, гьяку цуки на реакцию, борьба стоя на коленях, бросок перчатки из-за спины по парам, игры	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
2 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Дорожки. Комбинации по парам: кидзами/аге+гьяку; двойка заход+выход подсеча+вход гьяку; задняя и передняя нога подсечка+защита подъём ноги и сразу маваши; рен маваши по двум точкам. Удары на точность со сменой стойки: кидзами, гьяку, двойка стандарт, двойка через гьяку. Один на линии, остальные напротив друг за другом, атакуем по очереди любую атаку. Свободное кумитэ.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Лавка прыжки. Тайкоку шодан 2 раза. Хейан шодан 2 раза. Хейан нидан 4 раза. Растяжка 4 раза. Кардио сет: выпады на одну ногу 30х4+лапы маваши30+ура маваши30+уширо маваши30+скакалки 300.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

ИЮНЬ-ИЮЛЬ-АВГУСТ

Дни недели	Части занятия			Примечание
	Подготовительная	Основная	Заключительная	
1 день	15 минут	60 минут	15 минут	Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Сохранять высокую
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Все вариации двойки. Физо скамейка мае гери + отжимания руки на лавке.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

2 день	30 минут	90 минут	15 минут	интенсивность тренировки Тренировочные занятия могут проходить в условиях летнего оздоровительного лагеря согласно плана работы организации
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Фишки. Растяжка. Мавашигери: подводящие упражнения, в стойке с задней ноги, по парам дзёдан/чудан/подсечка. Растяжка. Ката. Физо.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	
3 день	30 минут	90 минут	15 минут	
	Построение Содержание занятия ОРУ СУ	Лавка прыжки. Тайкоку шодан 2 раза. Хейан шодан 2 раза. Хейан нидан 4 раза. Растяжка 4 раза. Кардио сет: выпады на одну ногу 30x4+лапы маваши30+ура маваши30+уширо маваши30+скакалки 300.	Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	Баскетбольный мяч
2.	Волейбольный мяч
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)
4.	Гири спортивные 16 кг
5.	Напольное покрытие татами для каратэ
6.	Мешок боксерский 40 кг
7.	Свисток судейский
8.	Секундомер
9.	Устройство для подвески боксерских мешков
10.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)
11.	Футбольный мяч
12.	Малая лапа тренировочная

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС

1978

6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
- Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М., 1995 г.
- Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами.// Система подготовки спортивного резерва. –М., 1994 г.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).,М.: ФиС 1986
- Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 13.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
- 14.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003