

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
С.В. Рябец  
Приказ № 50-ОД от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«Каратэ»**

Срок реализации: 1 год  
(возраст обучающихся 5-10 лет)

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель- Фёдоров А.С.

2024 год  
п. Лев Толстой

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка.....                             | 3  |
| 2. Учебный план.....                                      | 6  |
| 3. Содержание программы.....                              | 7  |
| 4. Календарный учебный график.....                        | 12 |
| 5. Система контроля и зачетные требования.....            | 13 |
| 6. Материально-техническое обеспечение программы.....     | 16 |
| 7. Информационно- методическое обеспечение программы..... | 17 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная общеразвивающая программа по карате » (далее - Программа) предназначена для организации обучения детей карате в возрасте 5-10 лет.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям по карате, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ Лев-Толстовского муниципального района.

*Направленность программы - физкультурно-спортивная.*

*Карате* как вид боевого искусства сформировался на базе каратэ-до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия. Двигательный состав основных атакующих средств каратэ и принципы их тактической реализации были направлены на осуществление доминантной цели боя – скорейшее уничтожение противника.

На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических качеств и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности. Занятия карате следует рассматривать как дополнительную и нетрадиционную форму обучения и воспитания, оказывающую оздоровительное, обучающее и воспитательное воздействие на организм детей.

*Актуальность дополнительной образовательной программы*

Существующие в настоящее время программы по карате (также как и программы по другим спортивным единоборствам) рассчитаны на возраст детей 10-17 лет. Это объясняется спортивной направленностью программ, во главе которой стоит работа на результат, на достижение успеха в спорте. С 10 лет повышается работоспособность (физическая и умственная), поэтому учитывая сенситивные периоды развития физических качеств у юных спортсменов легче добиться спортивных успехов.

На сегодняшний день остается не охваченным возраст детей до 10 лет для занятий карате. Основной целью учебно-тренировочного процесса на данном этапе является сохранение и укрепление здоровья детей 5-10 лет, ориентирование на занятия карате в будущем.

### ***Цель программы:***

Выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### ***Задачи:***

- Освоение комплексов физических упражнений;
- Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- Обучение навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Возраст обучающихся 5-10 лет.** В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, желающие заниматься данным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Комплектование групп осуществляется по возрастному принципу: младший школьный возраст (5-8 лет, 9-10 лет),

**Срок реализации программы:** 1год.

**Планируемые результаты:**

*В области воспитания:*

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

*В области физического развития:*

- привитие интереса к регулярным занятиям киокусинкай, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- умение обращаться со спортивным инвентарем;

Условия комплектования учебной группы  
спортивно — оздоровительной направленности.

| Срок обучения | Возраст обучающихся | Кол-во учащихся в учебной группе, чел. | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Общий объем подготовки (час). |
|---------------|---------------------|--|--|-------------------------------|
| 1 год         | 5-10                | 15-20                                  | 6  | 288                           |

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 48 недель учебно-тренировочных занятий, промежуточная аттестация проводится в форме соревнований после изучения отдельных модулей. Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

| №  | Наименование курса (дисциплины)  | Количество часов |
|----|--|------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка   | 12               |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 174              |
| 3. | Специальная физическая и техническая подготовка                              | 96               |
| 4. | Соревнования и контрольные испытания<br>(в рамках промежуточной аттестации). | 6                |
|    | ВСЕГО:   | 288              |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### *Теоретическая подготовка*

##### ***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 пользования оборудованием и инвентарём
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности на занятиях и во время соревнований.

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

##### ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека***

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

##### ***Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена.***

- Поведение спортсмена. 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. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

#### ***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 ног и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейке, 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 стойкой на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойкой 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.

### *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 расставкой 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.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

11. Скоростные упражнения в облеченных 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.

12. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условия (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

14. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

15. Скоростно - силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

16. 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 оставляет 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%.

1. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирования содействует развитию быстроты.

2. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

#### ***Упражнения для развития силы.***

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с легкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнера

#### ***Упражнения для развития выносливости.***

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.

#### ***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».

### ***Специальная физическая и техническая подготовки***

*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 прием обучения основам техники каратэ**
- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения техники приёмов ударов, защит и контрударов**
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам на движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024-2025 учебный год.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 48 календарных недель.

Режим и продолжительность учебных занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа Обучения 2 x 45мин., с перерывом 10 мин.- три раза в неделю.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

#### Годовой график распределения тренировочной нагрузки

| № | Наименование курса (дисциплины)                            | Месяцы |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Итого (час) |
|---|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|   |  | 9      | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |             |
| 1 | Теоретическая подготовка                                   | 1      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 12          |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП)                          | 15     | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 174         |
| 3 | Специальная физическая и техническая подготовки (СФП, СТП) | 8      | 9  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 96          |
| 4 | Соревнования и контрольные испытания                       |        |    | 1  | 1  |    |    | 1  | 1  | 2  |    |    |    | 6           |
|   | Всего (час):   | 24     | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 288         |

## 5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Промежуточная аттестация проводится в форме соревнований, после изучения отдельных модулей. Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

### *Контрольные нормативы*

| №<br>п/п | Виды испытаний                               |          | нормативы |         |          |
|----------|--|----------|-----------|---------|----------|
|          |  |          | 3 балла   | 4 балла | 5 баллов |
| 1        | Челночный бег 3x10                           | мальчики | 9.5       | 9.0     | 8.6      |
|          |  | девочки  | 10.0      | 9.5     | 9.1      |
| 2        | Бег 30 м.                                    | мальчики | 6.5       | 6.0     | 5.7      |
|          |  | девочки  | 6.6       | 6.2     | 5.9      |
| 3        | Прыжок в длину с<br>места                    | мальчики | 135       | 140     | 160      |
|          |  | девочки  | 120       | 140     | 160      |
| 4        | Сгибание и<br>разгибание рук в упоре<br>лежа | мальчики | 7         | 12      | 17       |
|          |  | девочки  | 3         | 8       | 12       |
| 5        | Бег, 500 м                                   | мальчики | 2.50      | 2.30    | 2.10     |
|          |  | девочки  | 3.10      | 2.50    | 2.30     |
| 6        | Подъем туловища,<br>лежа на спине            | мальчики | 8         | 10      | 12       |
|          |  | девочки  | 6         | 8       | 10       |
| 7        | Подтягивание на<br>перекладине               | мальчики | 2         | 4       | 6        |
|          |  | девочки  | -         | -       | -        |

### *Экзаменационные требования на КЮ и контрольные нормативы по технической подготовке.*

#### **10 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, тэдан).

### *Блоки*

Сэйкэн дзедан-укэ, Сейкэн маэ гэдан-барай.

### *Удары ногами*

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

### *Иппон кумитэ*

**Атака1-** Сэйкэн ой-цуки дзедан.

**Защита и контратака-** Сейкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

**Атака2-** Сэйкэн ой-цуки тюдан.

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

### *Ката*

Тайкеку сонно ити.

### *Примечание*

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзенкуцу-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 Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ.

### *Стойки*

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати

### *Удары руками*

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

### *Блоки*

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

### *Удары ногами*

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

*Ката*

Тайкёку сонно ни.

*Дыхание*

Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака-(1) Сэйкэн ой-цуки дзедан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.

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

Рэнраку

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

*Упражнения*

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъёмов туловища

Примечание

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

### **8-й КЮ- белый пояс**

*Стойки* Киба-дати

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

*Удары руками*

Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюдан-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай.

*Удары ногами*

Дзедан маэ-гэри тюсоку.

*Ката*

Тайкёку сонно сан

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн тяку-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).

Дзио Кумитэ.

*Упражнения*

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъёмов туловища.

10 приседаний

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)        | комплект          | 3                  |
| 2.    | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                  | комплект          | 1                  |
| 3.    | Лапа боксерская                                  | пар               | 5                  |
| 4.    | Макивара   | штук              | 10                 |
| 5.    | Мат гимнастический                               | штук              | 5                  |
| 6.    | Медицинболы                                      | штук              | 10                 |
| 7.    | Мешок боксерский                                 | штук              | 5                  |
| 8.    | Напольное покрытие татами                        | комплект          | 1                  |
| 9.    | Секундомер                                       | штук              | 1                  |
| 10.   | Скакалка гимнастическая                          | штук              | 20                 |
| 11.   | Скамейка гимнастическая                          | штук              | 2                  |
| 12.   | Турник навесной на гимнастическую стенку         | штук              | 3                  |

## **7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-
3. М.: Советский спорт 2004г
4. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
5. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 2001.
6. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 2004
7. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1998
9. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
- 10.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
- 11.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
- 12.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2000
- 13.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
- 14.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).,М.: ФиС 20066
- 15.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
- 16.Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 17.М.: Издательский центр «Академия», 2003