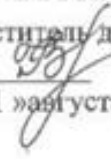




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 7**

<p align="center"><b>ПРИНЯТО</b></p> <p>На заседании педагогического совета МБОУ гимназия № 7 протокол №1 от «31» августа 2020 года</p>	<p align="center"><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p>Заместитель директора по ВР  Г.В. Рубан. «31» августа 2020 года</p>	<p align="center"><b>УТВЕРЖДЕНО</b></p> <p>Приказ директора № 01-05/71 от «31» августа 2020 года Директор МБОУ гимназии № 7  Н.В.Иванова (подпись)</p> 
---	--	---

**ПРОГРАММА**

***«Кёкушинкай карате-до»***

Автор-составитель:

Еренков С.О.

2020 - 2021 учебный год

г. Хабаровск

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	4
2.1. Учебный план тренировочных занятий	4
3. Содержание программы	7
4. Обеспечение реализации программы	9
5. Методическое обеспечение	10
6. Список литературы	12

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная образовательная программа по «Кёкушинкай карате-до» (далее каратэ) - является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и иными нормативными, локальными актами.

При составлении настоящей программы использовались нормативные требования по общей физической подготовке, специальной физической и технической подготовке спортсменов.

**Цель обучения:** приобщение к занятиям физической культурой и спортом путем занятий каратэ, воспитание всесторонне гармонично развитой личности.

### Новизна программы.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

Она состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

### Актуальность

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Спортивно-оздоровительный этап решает следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание дисциплинированности.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по каратэ; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

## 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный.

*Сроки реализации программы – 9 месяцев.*

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 5 до 18 лет (включительно).*

*Условия набора детей:* принимаются все дети желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Общие требования к организации тренировочной работы*

Длительность спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта каратэ представлены в Таблице.

Этапы подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
СОГ	5 лет	18 лет	1	10	12	4	3	144

### 2.1.Учебный план тренировочных занятий по каратэ (на 36 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Содержание	Часы
1	Теория		7
2	Практика	Общая физическая подготовка	48
		Другие виды спорта	16
3	Избранный вид спорта	Специальная физическая подготовка	35
		Техническая подготовка	26
		Контрольные упражнения	2
		Технико-тактическая и психологическая подготовка	10
<b>Общее количество часов</b>			<b>144</b>

**Календарный учебный план-график спортивной подготовки на год по каратэ**

Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>I.ТЕОРИЯ</b>										
1.Физическая культура и спорт в РФ Развитие дзюдо в России	<b>1</b>			<b>1</b>						
2.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	<b>1</b>	<b>1</b>								
3.Физиологические основы спортивной тренировки	<b>1</b>		<b>1</b>							
4.Основы техники и тактики	<b>1</b>						<b>1</b>			
5.Правила соревнований	<b>1</b>							<b>1</b>		
6.Техника безопасности на занятиях	<b>2</b>	<b>1</b>				<b>1</b>				
<b>Итого часов:</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>II.ПРАКТИКА</b>										
1.Общая физическая подготовка	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
2.Специальная физическая подготовка	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
3.Техническая подготовка	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
5.Другие виды спорта	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
6.Контрольные нормативы	<b>2</b>									<b>2</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>17</b>

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

### *Модель построения тренировки каратистов*

<b>Компоненты подготовки</b>	<b>Этап начальной подготовки</b>
<b>Спортсмены</b>	Новички 5-18 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом
<b>Группы подготовки</b>	спортивно-оздоровительная группа
<b>Педагоги</b>	Подготовка осуществляется педагогическими работниками, имеющие право на занятие педагогической деятельностью со средним профессиональным или высшим образованием, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Формирования основ овладения техники ката
<b>Основные методы тренировки</b>	Игровой, равномерный, повторный
<b>Формы организации тренировочного процесса</b>	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности
<b>Цель подготовки</b>	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ
<b>Основные задачи по видам подготовки:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- нравственное воспитание</li> <li>- теоретическая подготовка</li> <li>- психологическая</li> </ul>	<p>Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения</p> <p>Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по каратэ</p>

<b>подготовка</b> <b>- физическая подготовка</b>	Формирование мотивации к занятиям каратэ, воспитание волевых качеств  Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеразвивающих и специальных упражнений
<b>Питание</b>	Своевременное и разнообразное
<b>Средства восстановления</b>	Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня
<b>Медицинское и научно-методическое обеспечение</b>	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности
<b>Система контроля:</b> <b>- организации системы подготовки</b>	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий
<b>- физической подготовки</b>	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы
<b>- технико-тактической подготовки</b>	Степень технико-тактической подготовленности
<b>Ожидаемые результаты</b>	Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоничное развитие детей, владение основами техники выполнения физических упражнений, разностороннюю физическую подготовку; выполнение контрольных и переводных нормативов

#### **Ожидаемые результаты:**

- 1.ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,
- 2.овладеет основами техники базовых упражнений (кихон 10 кю),
- 3.станет более дисциплинированным и здоровым,
- 4.приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.

### **3.Содержание программы** **Теоретическая подготовка**

- 1.Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- 2.Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- 3.Правила поведения на тренировках по каратэ.
- 4.Понятие о дисциплине и самодисциплине.
- 5.Основа гигиены.
- 6.Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.

7. Краткий обзор истории каратэ.
8. Япония – родина каратэ.
9. Анатомически правильные названия частей тела.

#### **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка
2. Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание
3. Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
4. Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
5. Лазания, ползание, перелезание, подлезание, прыжки, прыжки со скакалкой.
6. Основы акробатики: кувырки (назад через плечо, вперёд через плечо), стойки, перевороты и т.п.
7. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине, подтягивания из вися на перекладине.
8. Упражнения для увеличения гибкости.
9. Специальная физическая подготовка.
10. Страховка и само-страховка.
11. Боевые передвижения.
12. Основы техники базовых упражнений.
13. Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук и ног.
14. –наклон вперёд сидя (коснуться головой прямых ног) показать  
-мост (из стойки) показать  
-наклон вперёд сидя показать  
-мост показать  
-шпагаты продольный и поперечный показать

#### **Специальная физическая подготовка:**

Ката «Тайкиоку шодан»

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

#### **Основы техники каратэ:**

1. Знать стойки: ДЗЕНКУТЦУ ДАТИ.
2. Удары руками: ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН, ГЯКУ ДЗУКИ ТЮДАН.
3. Блоки: ГЕДАН БАРАЙ, СОТО УКЕ.
4. Удары ногой: МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ.
5. Броски: ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ.
6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.
7. Тактическая подготовка:  
ГОХОН КУМИТЭ.  
САНБОН КУМИТЭ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

### **4. Обеспечение реализации программы**

#### *1. Информационное обеспечение:*

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по виду спорта каратэ, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, , видеоматериалы о известных спортсменах России и мира)
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия и др.) специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи и др.)



- интернет-ресурс

2. Материально-техническое обеспечение:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки производится в соответствии с Приложением N 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий по стандарту
1	2	3	4
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер татами	штук	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
11	баскетбольный	штук	2
12	футбольный	штук	1
13	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
14	Перекладина гимнастическая	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Лапа боксерская	штук	10
<b>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</b>			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4

### 5. Методическое обеспечение

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного

выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на обще-развивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся каратэ, производится 2 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видео аппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу, лапы для отработки ударов.

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г
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. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры)., М.: ФиС 1986
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
16. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 17.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
18. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
20. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
21. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
22. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
23. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
24. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
25. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
26. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
27. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
28. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
29. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
30. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
31. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994
32. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
33. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
34. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
35. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001