

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 08 2017 г.
Протокол № 01



Тверждаю
Директор МБУ ДО ДДЮТЭ «Простор»
Р.М. Фазлиев
20 14 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ Кёкусинкай»**
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Илюшин Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования

Казань, 2015 г.

Пояснительная записка

Каратэ Кёкусинкай – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время в условиях современной школы каратэ Кёкусинкай интегрировалось в структуру учебных занятий школьников. Деятельность педагогов в контексте оздоровительно-спортивной работы во внеурочной деятельности позволяет осуществить взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования.

На протяжении последних нескольких лет отмечается возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся, расширились возрастные рамки. Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, функционирующих на территории г.Казани, *актуальными остаются вопросы уровня общей физической подготовки детей и подростков.*

Регулярные занятия каратэ Кёкусинкай значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из каратэ Кёкусинкай, но и на другие двигательные действия. В младшем школьном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

В контексте изучения каратэ Кёкусинкай проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий каратэ Кёкусинкай ребенок учится правильному дыханию, а так же быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Данная программа актуальна, так как занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера - он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

В ходе изучения каратэ Кёкусинкай необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания). Также как результат – это владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения младших школьников.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и осуществляют большую воспитательную роль. *Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.*

Новизна программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах, основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

Цель программы: формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения каратэ Кёкусинкай как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития воспитанника.

При этом предполагается решение следующих **основных задач:**

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ Кёкусинкай.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни. В процессе прохождения программы учащиеся приобретут определенные знания, умения и навыки.

Будут знать:

1. Историю появления, развития каратэ Кёкусинкай.
2. Мирозренческая (философская) основа каратэ Кёкусинкай как искусства.
3. Современные тенденции каратэ Кёкусинкай, его развитие в городе Казани.
5. Этикет додже, «кодекс спортсмена», т.е. моральные нормы и правила поведения спортсмена на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в повседневной жизни.
6. Основные правила проведения соревнований и судейства по каратэ Кёкусинкай.
7. Основные принципы правильного и здорового питания спортсмена.
8. Нормы здорового образа жизни.
9. Правила обеспечения техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях.

Будут уметь:

1. Выполнять технику каратэ Кёкусинкай.
2. Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
3. Выполнять отработку технических приемов – ударов по макиварам.
4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
5. Использовать в ходе учебно-тренировочных занятий спортивный инвентарь (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.).
6. Составлять и проводить элементарные комплексы общеразвивающих упражнений (разминка).
7. Проводить учебно-тренировочные занятия в качестве помощника педагога (тренера).
8. Принимать участие в качестве помощника в организации и проведении соревнований по каратэ Кёкусинкай.

Программа «Каратэ Кёкусинкай» имеет физкультурно-спортивную направленность. **Участниками программы** являются дети 7-17 лет, рассчитана на 144 часа в год, реализация в течение 3-х лет. После окончания третьего года обучения ученики продолжают совершенствовать изученную технику.

При разработке учебного плана были учтены возрастные особенности детей, их физические способности. Поэтому я основывался на программу по ОФП с элементами каратэ.

К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечнососудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны ребенок будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

коммуникативные:

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

волевые:

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость

- самообладание
- уверенность в своих силах

нравственные:

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

Для решения целей и задач, поставленных в программе, большое значение имеют формы подведения итогов реализации пдо. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого популярного во всем мире восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки, и, как правило, 2 раза в год проводится квалификационный экзамен.

Разработаны специальные нормативы, включающие в себя в основном технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень (пояс).

Эти нормативы в различных стилевых направлениях каратэ отличаются, в зависимости от акцента тренировочного процесса, но в целом основа одна это – «КАТА», «КИХОН», «КУМИТЭ».

«КАТА» (яп. «форма или образ») – представляют собой технические комплексы приемов каратэ. Все ката ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

«КИХОН» – техника на месте, базовая техника.

«КУМИТЭ» – взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков.

В программу квалификационного экзамена входят три выше перечисленные части тренинга каратэ. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации принимают участие в данном мероприятии. А это в свою очередь:

- 1) Опыт участия в мероприятиях.
- 2) Стимул к стремлению заниматься лучше и добиваться поставленной цели.
- 3) Возможность оценить результат работы педагога родителями.
- 4) Выявить перспективных и отстающих учеников.
- 5) Подвести итоги работы за определенный период и внести соответствующую корректировку в тренировочный процесс.

Кроме квалификационного экзамена, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций. Для перспективных учеников предусмотрено участие в общественных мероприятиях с показательными выступлениями и соревнованиях различного уровня.

Программа по каратэ разработана на основе методических рекомендаций, положений, пособий и других документов учебно-методического характера, и представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ применяемой общественной организацией «Национальный союз каратэ РТ», адаптированной к системе Российского образования, на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Изучение этикета:					
1.1	Этикет приветствия, поведения в Додзё	4	4		Опрос
		4	4		
2. Основные базовые стойки:					
2.1	Фудо-дачи, Йой-дачи, Дзенкуцу-дачи	16	2	14	практикум
		16	2	14	
3. Базовые удары руками:					
3.1	Моротэ-цуки, Цуки, Уширо хидзи-атэ, Сэйкен аго-учи	8	2	6	практикум
		8	2	6	
4. Удары ногами:					
4.1	Хидза-гери, кин-гери, маэ-гери	8	2	6	практикум
		8	2	6	
5. Блоки руками:					
5.1	Дзедан-уке, Гедан-барай	4	1	3	практикум
		4	1	3	
6. Передвижения и комбинации:					
6.1	Дзенкуцу-дачи+удары рука, ногами, блоки	24	8	16	практикум
		24	8	16	
7. КАТА:					
7.1	Тайкеку соно ичи, ни	16	4	12	практикум
		16	4	12	
8. Кумитэ:					
8.1	Санбон, Иппон, Дзию	20	2	18	практикум
		20	2	18	
9. ОФП:					
9.1	Отжимание, приседание, подъемы туловища, бег, подтягивание на перекладине, ходьба «гусиным» шагом	44	4	40	практикум
		44	4	40	
ИТОГО		144	29	115	

Тема занятий	Кол-во часов	Срок (месяц)
Вводное занятие. Изучение ритуала.	4	Сентябрь
Изучение основных стоек. Фудо-дачи. Йой-дачи.	8	Сентябрь
Изучение работы рук. Двумя. Попеременно одной. Моротэ-цуки (3 ур.), цуки (3 ур.)	4	Сентябрь
Изучение работы ног. Удар коленом (хидзагери), удар в пах (кин-гери).	4	Октябрь
Изучение блоков. Верхний (дзедан-укэ), нижний (гедан-барай).	4	Октябрь
Изучение стойки. Дзенкуцу-дачи.	8	Октябрь
Передвижение в стойки дзенкуцу-дачи отдельно и с ударами рук.	4	Ноябрь
Передвижение в стойки дзенкуцу-дачи с ударами ног.	4	Ноябрь
Передвижение в стойки дзенкуцу-дачи с блоками.	4	Ноябрь
Передвижение в стойки дзенкуцу-дачи с комбинациями.	4	Ноябрь
Изучение КАТА (Тайкеку соно-ичи)	8	Декабрь
Изучение КАТА (Тайкеку соно-ни)	8	Декабрь
Изучение ударов руками сэйкен аго-учи.	4	Январь
Изучение ударов ногами маэ гери чудан	4	Январь
Передвижение в стойке дзенкуцу-дачи с ударами – сэйкен аго-учи, маэ гери чудан	8	Январь
Изучение боевой стойки (камаэтэ-дачи)	4	Февраль
Отработка ударов из стойки камаэтэ-дачи	8	Февраль
Передвижение отдельно и с ударами в стойке камаэтэ-дачи.	8	Февраль-Март
Работа в парах. Самбон кумитэ – учебный бой на 3 шага.	6	Март
Работа в парах. Иппон кумитэ – учебный бой на 1 шаг.	6	Март
Учебные свободные бои (дзию-кумитэ)	8	Апрель

Акробатика, простые (базовые) элементы (кувырки, «гусиный шаг», «тачка», прыжки в присяде)	8	Апрель
Повторение пройденного материала	16	Май
Ритуал, разминка, растяжка	15-20 минут	Перед тренировкой
Соревнования, показательные выступления		В течение года
Развитие скоростно-силовых качеств (бег на короткие и длинные дистанции, игра в футбол, поднимание отягощений, суперсерии).		В течение года
ВСЕГО	144 часа	

Содержание программы 1 года обучения

1. ЭТИКЕТ

Каратэ является боевым искусством. Очень важно правильное воспитание учеников, отношение спортсменов между собой внутри школы. Обладая приемами каратэ, ученик не должен нанести вреда другим людям. Есть определенные устоявшиеся правила, выработанные за многие годы, которые используются в карате.

Тренировка начинается с приветствия.

Для приветствия и оказания уважения в школе карате используется два поклона.

— Низкий поклон в положении сидя.

— Высокий поклон из стойки мусуби-дачи.

Низкий поклон - это наиболее уважительное приветствие. Он делается в начале тренировки, когда ученики приветствуют учителя, свою школу, спортивный зал, где они будут тренироваться. Низкий поклон делается в конце тренировки. Ученики благодарят учителя за проведенную тренировку, зал за возможность тренироваться, школу каратэ, за то, что она объединила всех учеников.

Ученики выстраиваются в ряд слева направо. Первыми стоят ученики, достигшие наибольших успехов. Сначала черные пояса, потом коричневые, затем далее по убыванию.

Высокий поклон - это поклон из положения стоя. Делается в стойке мусуби-дачи. Пятки вместе, носки врозь. Корпус прямой. Делается при входе в зал, при выходе из зала, при обращении к учителю, при начале и окончании спарринга.

РЭЙ - приветствие, вежливость, благодарность. В боевых искусствах понятие "рэй" - имеет первостепенное значение. Это проявление вежливости, приличия, уважения и искренности. В боевых искусствах рэй имеет важное философское значение.

Формально в боевых искусствах существует несколько разновидностей приветствий. Принято различать: приветствие стоя и приветствие сидя. В зависимости от цели приветствия имеются следующие его разновидности:

- **шомэн-ни-рэй** - поклон, адресованный фасадной стороны додзе
- **сэнсей-ни-рэй** - поклон, адресованный мастеру
- **шихан-ни-рэй** - поклон, адресованный мастеру
- **отагай-ни-рэй** - поклон, которым обмениваются друг с другом
- **сэмпай-ни-рэй** - поклон, адресованный старшему
- **дза-рэй** - приветствие сидя
- **рицу-рэй** - приветствие стоя

Традиционное приветствие в будо основано на уважении к предкам и божествам. Воин, склонившийся перед камидзой, почитает то, что выше его. Тот же смысл имеет приветствие, которым начинают и заканчивают каждую ката. Это преклонение перед высшими силами очень хорошо характеризует дух будо. Оно развивает в человеке почтение к жизни. Это первый шаг на пути к постижению духа будо: первый поединок, который надлежит выиграть, это поединок с самим собой.

"Шомэн-ни-рэй" - Это приветствие выполняется в начале и в конце занятия. Учителя и ученики после медитации в сейдзэ приветствуют переднюю стену додзе. Смысл этого приветствия выражается в следующем философском принципе: прежде чем человек обратится к мирским делам, он должен почтить то, что выше и значительнее, чем он. В случае с будо - идеал, воплощенный в отношении с додзе "вечным учителем" и боевым искусством. Именно поэтому в додзе на стене шомэн обычно висит портрет великого покойного мастера. Склониться перед чем-либо, признать что-либо выше и значительнее, чем ты сам, - подобные поступки воспитывают в человеке, занимающегося боевыми искусствами истинное отношение к жизни. Тут даже не важно, чему ты поклоняешься я- идеалу, вселенной или богу. Первая тайна будо заключается в вере в нечто, что указывает человеку, то есть его "я", положенный ему предел и открывает для него путь, ведущий к зрелости и мудрости. Любое другое отношение к боевым искусствам недостойно человека и противоестественно.

"Сэнсей-ни-рэй" - - это приветствие, адресованное мастеру, человеку, который является хранителем традиций. Звание сэнсей дается вовсе не каждому, кто преподаёт боевые искусства. Так принято называть лишь человека, который безоглядно посвятил всю свою жизнь поискам пути (до).

Приветствуя его, ученик склоняется вовсе не перед конкретным человеком, а перед принципом "вечного учителя". Это приветствие, лишь одно выражений покорности перед идеалом. Сам по себе сэнсей, как обычный живой человек, ничуть не выше своего ученика. Он склоняется перед идеалом, и это залог того, что смирение прорастит в его собственной душе душу мастера.

"Отагай-ни-рэй" - это третья форма приветствия, практикуемая во время занятий. "Отагай" символизирует единство, целостность и подразумевает те взаимосвязи, которую удерживают гармонию и единства в целостности и сохранности. Приветствия "отагай-ни рэй" адресуется товарищам по додзё; оно выражает почтение, с которым каждый человек должен относиться к себе подобному. Это приветствие выполняют перед началом занятий, перед разучиванием комбинаций и по окончании упражнений, перед поединком со спаринг-партнёром и по его окончании, в ответ на помощь, оказанную товарищем по школе, или, встречая гостей, которые пришли заниматься в додзё

2. Базовые стойки.

Базовые стойки в каратэ Кёкусинкай имеют простые и понятные положения конечностей. Но, несмотря на это, значение и смысл их очень глубок.

Фудо-даци – стойка «неподвижности», где пятки находятся на ширине бедер, носки ног на ширине плеч, распределения веса одинаково на каждую ногу. Удобна для отдыха и прослушивания пояснения мастера.

Йой-даци – стойка «готовности», где носки и пятки находятся на ширине плеч, вес тела распределен одинаково на обе ноги. Из этой стойки выполняются удары рук и ног, блоки, стойки.

Дзенкуцу-даци – передняя основная стойка с согнутой передней ногой и выпрямленной задней. Ноги находятся на ширине плеч. Распределение веса 60% на переднюю, 40% на заднюю.

3. Базовые удары руками.

Чудан-цуки (средний прямой удар) – этот удар довольно силен для выведения из стора противника, однако его сила может не проявиться вовсе. Непрерывная ежедневная практика в течение длительного периода времени необходима, чтобы выковать Чудан чоку тсуки в сильное оружие. Поместите левую руку сбоку над бедром и сожмите кулак сейкен, направляя локоть назад. Пошлите левую руку вперед максимально быстро вдоль наиболее прямой линии к цели, разворачивая предплечье на 180 градусов. Контакт с целью приходится на кентос. Одновременно с движением левой руки, правая возвращается назад в положение сбоку над бедром. Аналогично наносится удар правой рукой. Цель - область солнечного сплетения противника.

Мороте чудан тсуки(усиленный удар по среднему уровню двумя руками) – Техника выполнения аналогична "чудан-цуки" только удар наносится одновременно двумя руками по одной цели. Позволяет мгновенно вывести противника из равновесия.

Сэйкен аго учи – этот удар аналогичен предыдущему по технике исполнения. Однако целью, как правило, служит верхний уровень (лицо, шея). Исходное положение у плеча. Если в первом варианте сила удара возрастает в основном за счет поворота бедра, то во втором за счет мощного разгиба ударной руки в локтевом суставе и резкого поворота корпуса на уровне плечевого пояса.

Уширо хидзи-атэ – мощный удар локтевым суставом назад. Выполняется за счет резкого сгибания руки в локтевом суставе с отведением его назад.

4. Удары ногами.

Хидза-гери – мощный удар коленом. Как правило, применяется на короткой дистанции. Выполняется резким подъемом ноги, согнутой в коленном суставе вверх. Может выполняться, как в уровень солнечного сплетения, так и в лицо.

Маэ-гери – Это один из самых сильных и очень трудно блокируемых ударов ногами в каратэ. Для выполнения удара необходимо слегка согнуть опорную ногу, ударная нога сильно сгибается в колене, при этом пятка подносится, как можно ближе к ягодицам. Затем за счет разгиба ноги послать ступню ударной ноги по прямой траектории к цели. Ударная поверхность - основание пальцев "коши" или пятка "какато". Цель - живот, солнечное сплетение. Наиболее сильный удар получается, если в момент разгиба подать бедро вперед.

Кин-гери – исходное положение аналогично "маэ-гери", Единственное различие в том, что бедро остается горизонтальным полу, а носок ударной ноги сильно оттягивается назад. Удар выполняется за счет разгиба в коленном суставе снизу-вверх подъемом ступни в пах.

5. Блоки руками.

Дзедан-укэ – мощный блок предплечьем от удара в лицо и в голову. Выполняется от груди в направлении вверх. Уводя руку в верх и наружу.

Гэдан-барай – мощный блок от удара в живот. Выполняется от противоположного уха, размашистым движением по кругу вниз, уводя руку наружу.

6. Передвижения и комбинации.

К различным типам **передвижения** в каратэ в тех или иных стойках предъявляются следующие требования, которые должны неукоснительно соблюдаться:

- Передвижение должно быть внезапным и быстрым
- Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения
- Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений
- Основные типы передвижений:
- Вперед, с шагом через переднюю ногу
- Назад, с шагом через заднюю ногу
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом - суриками или ёри-аси . Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение- тобикоми, или перемещение прыжком.

Комбинации – это логическое смена блоков, ударов рук и ног, похожее на «бой с тенью».

7. КАТА

Слово «ката» буквально означает «установленная форма». На Окинаве и после появления на Японских островах вплоть до 30-х годов карате состояло почти исключительно из ката.

Ката - это обусловленная техника защиты от нескольких воображаемых противников.

Ката существует не только в карате, но и в других восточных боевых искусствах. Посредством ката боевые искусства передавались от поколения к поколению. Они были основным учебным пособием по боевым искусствам.

Основная цель практики ката-это совершенство психологических характеристик, психический самоконтроль через реализацию достигнутого в кихоне.

Основные аспекты:

- каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание
- каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер карате как боевого искусства
- каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается
- каждое ката следует заданной траектории перемещения (эмбусэн)
- все элементы ката- и блоки и удары должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения.

Исполнитель ката должен показать сосредоточенность и внимание, он должен «видеть» воображаемых противников и точно реагировать на их воображаемые действия. Это внимание и сосредоточенность - выражение боевого духа, по-японски называют «дзансин».

Такое состояние имеет очень важное значение в любом боевом искусстве. Дзансин должен проявляться при исполнении ката. Это означает, что исполнитель не должен задерживаться ни на одну лишнюю секунду, переходя от одного «возможного удара», двигаясь уверенно, в хорошей стойке и постоянно сохраняя концентрацию – и внешнюю (напряжение мышц) и внутреннюю (взгляд, сосредоточенность).

8. КУМИТЭ

Кумитэ (яп., букв. «переплетённые руки») — спарринг в японских боевых искусствах (будо). Кумитэ в будо рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Оно формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой будо — помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

Кумитэ - это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами. Как составная часть тренировочного процесса, кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения. В начале обучения ученик допускается только к обусловленному спаррингу, и фактически на этом этапе переход к кумитэ является основной целью практикующего. На начальном этапе предварительно оговаривается все технические действия: уровень атак, техника их проведения.

Поскольку карате формировалось на протяжении многих столетий как боевое искусство, подразумевавшее конечной целью умение вести бой с живым противником, то естественно, что кумитэ- первично по значимости в системе тренинга, а ката и кихон носят подчиненный, вспомогательный характер. Другими словами, исторически ката и кихон формировались как средство и метод обучения кумитэ. Таким образом просматривается четкая взаимосвязь чисто технических аспектов системы тренинга кихон-ката-кумитэ и сугубо индивидуальных, личностных характеристик тело-разум-дух. Рассматривать эти составные части по отдельности неверно.

9. ОФП

Общая Физическая Подготовка— это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического или на клеточном уровне, как сегодня многие "специалисты" выражаются. Да что на клеточном? Процессы, которые обеспечивают проявление физических качеств, идут в нашем организме на молекулярном и более высоких уровнях, но приводят к изменениям не только физиологическим, но и анатомическим, то есть увеличению мышечной массы, нормализации веса, коррекции фигуры.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Повторение пройденного материала:					
1.1	Краткий курс 1-го года обучения	16		16	Практикум
		16		16	
2. Стойки:					
2.1	Кокуцу-дачи. Киба-дачи	4	1	3	практикум
		4	1	3	
3. Удары руками:					
3.1	Тате-цуки. Сита-цуки. Дзюн-цуки.	4	1	3	практикум
		4	1	3	
4. Удары ногами:					
4.1	Кеаге (Маэ, Учи, Сото)	4	1	3	практикум
		4	1	3	
5. Блоки руками:					
5.1	Сото-уке, Учи-уке. Моротэ-уке. Мавашигедан-барай.	4	1	3	практикум
		4	1	3	
6. Передвижения и комбинации:					
6.1	Передвижение в стойке дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, киба-дачи отдельно и с ударами и блоками.	26	8	18	практикум
		26	8	18	
7. КАТА:					
7.1	Тайкекусоничи, ни	16	4	12	практикум
		16	4	12	
8. Кумитэ:					
8.1	Дзию	26		26	практикум
		26		26	
9. ОФП:					
9.1	Отжимание, приседание, подъемы туловища, бег, подтягивание на перекладине, ходьба «гусиным» шагом	44	4	40	практикум
		44	4	40	
ИТОГО за период обучения:		144	20	124	

Тема занятий	Кол-во часов	Срок (месяц)
Повторение пройденного материала	16	Сентябрь
Изучение стоек. Кокуцу-дачи. Киба-дачи.	8	Сентябрь
Изучение работы рук. Тате-цуки. Сита-цуки. Дзюн-цуки.	4	Сентябрь
Изучение работы ног. Кеаге (Маэ, Учи, Сото)	4	Октябрь
Изучение блоков. Сото-уке, Учи-уке. Моротэ-уке. Мавашигедан-барай.	4	Октябрь
Передвижение в стойках.	8	Октябрь
Передвижение в стойки кокуцу-дачи отдельно и с ударами рук.	4	Ноябрь
Передвижение в стойки кокуцу-дачи с ударами ног.	4	Ноябрь
Передвижение в стойки Кибадачи отдельно и с ударами рук.	4	Ноябрь
Передвижение в стойки Киба-дачи с ударами ног.	4	Ноябрь
Изучение КАТА (Тайкекусано-сан)	8	Декабрь
Изучение КАТА (Пинансоно-ичи, ни)	8	Декабрь
Изучение ударов руками Тетцуи-учи.	4	Январь
Передвижение в стойке дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, киба-дачи с ударами тетцуи.	4	Январь
Передвижение в стойке дзенкуцу-дачи с ударами Кеаге.	8	Январь
Работа в парах. Комбинации.	20	Февраль-Март
Работа в парах. Кимитэ.	8	Март-Апрель
Акробатика, простые (базовые) элементы (кувырки, «гусиный шаг», «тачка», прыжки в присяде)	8	Апрель
Повторение пройденного	16	Май
Ритуал, разминка, растяжка	15-20 минут	Перед тренировкой

Соревнования, показательные выступления		В течение года
Развитие скоростно-силовых качеств (бег на короткие и длинные дистанции, игра в футбол, поднимание отягощений, суперсерии).		В течение года
ВСЕГО	144 часа	

Содержание программы 2 года обучения

1. Повторение пройденного материала 1 года обучения

2. Стойки.

Кокуцу-дачи (задняя стойка) – Очень подвижная стойка, позволяющая быстро передвигаться короткими циркулирующими движениями. Используется в большинстве случаев как оборонительная, но дает возможность эффективно контратаковать. Вес тела на семьдесят процентов перенесен на заднюю ногу, передняя слегка согнута в колене, спина прямая.

Киба-дачи (стойка "всадник") – Жесткая стойка для обороны и контратаки. Эту стойку иногда называют "самурай с мечами". наиболее эффективное использование стойки, когда противник находится сбоку. Ступни расположены параллельно, вес тела распределен одинаково на обе ноги, колени согнуты, спина прямая. Положение в стойке похоже на положение всадника, сидящего верхом на коне.

3. Удары руками.

Чудан-татэцуки (средний прямой удар) – этот удар довольно силен для выведения из строя противника, однако его сила может не проявиться вовсе. Непрерывная ежедневная практика в течение длительного периода времени необходима, чтобы выковать Чудантатэ цуки в сильное оружие. Поместите левую руку сбоку над бедром, и сожмите кулак сейкен, направляя локоть назад. Пошлите левую руку вперед максимально быстро вдоль наиболее прямой линии к цели, разворачивая предплечье на 90 градусов. Контакт с целью приходится на кентос. Одновременно с движением левой руки, правая рука возвращается назад в положение сбоку над бедром. Аналогично наносится удар правой рукой. Цель - область солнечного сплетения противника.

Шита-цуки – Техника выполнения аналогична "чудан-цуки" только удар наносится перевернутым кулаком. Удар подходит для короткой дистанции.

Дзюн-цуки (мощный удар четко в бок) – обычно выполняется из стойки кибя-дачи с мощным поворотом всего тела.

4. Удары ногами.

Кеаге (маэ, сото, учи) – махи прямой ногой прямо, внутрь, наружу.

5. Блоки руками.

Сото-уке - защита мощным движением предплечья внутрь

Учи-уке – защита мощным движением предплечья наружу.

Моротэ-уке – тоже, что и учи-уке, усиленное второй рукой.

Мавашигедан-барай – движение рука начинает от головы по кругу к бедру.

6. Передвижения и комбинации.

К различным типам **передвижения** в каратэ в тех или иных стойках предъявляются следующие требования, которые должны неукоснительно соблюдаться:

- Передвижение должно быть внезапным и быстрым
- Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения
- Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений
- Основные типы передвижений:
- Вперед, с шагом через переднюю ногу
- Назад, с шагом через заднюю ногу
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом - сурикоми или ёри-аси . Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение - тобикоми, или перемещение прыжком.

Комбинации – это логическое смена блоков, ударов рук и ног, похожее на «бой с тенью».

7. КАТА

Слово «ката» буквально означает «установленная форма». На Окинаве и после появления на Японских островах вплоть до 30-х годов карате состояло почти исключительно из ката.

Ката - это обусловленная техника защиты от нескольких воображаемых противников.

Ката существует не только в карате, но и в других восточных боевых искусствах. Посредством ката боевые искусства передавались от поколения к поколению. Они были основным учебным пособием по боевым искусствам.

Основная цель практики ката - это совершенство психологических характеристик, психический самоконтроль через реализацию достигнутого в кихоне.

Основные аспекты:

- каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание
- каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер каратэ как боевого искусства
- каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается
- каждое ката следует заданной траектории перемещения (эмбусэн)
- все элементы ката - и блоки и удары должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения

Исполнитель ката должен показать сосредоточенность и внимание, он должен «видеть» воображаемых противников и точно реагировать на их воображаемые действия. Это внимание и сосредоточенность- выражение боевого духа, по-японски называют «дзансин».

Такое состояние имеет очень важное значение в любом боевом искусстве. Дзансин должен проявляться при исполнении ката. Это означает, что исполнитель не должен задерживаться ни на одну лишнюю секунду, переходя от одного «возможного удара», двигаясь уверенно, в хорошей стойке и постоянно сохраняя концентрацию – и внешнюю(напряжение мышц) и внутреннюю (взгляд, сосредоточенность).

8. КУМИТЭ

Кумитэ (яп., букв. «переплетённые руки») — спарринг в японских боевых искусствах (будо). Кумитэ в будо рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Оно формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой будо — помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

Кумитэ - это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами. Как составная часть тренировочного процесса, кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения. В начале обучения ученик допускается только к обусловленному спаррингу, и фактически на этом этапе переход к кумитэ является основной целью практикующего. На начальном этапе

предварительно оговаривается все технические действия: уровень атак, техника их проведения.

Поскольку каратэ формировалось на протяжении многих столетий как боевое искусство, подразумевавшее конечной целью умение вести бой с живым противником, то естественно, что кумитэ - первично по значимости в системе тренинга, а ката и кихон носят подчиненный, вспомогательный характер. Другими словами, исторически ката и кихон формировались как средство и метод обучения кумитэ. Таким образом, просматривается четкая взаимосвязь чисто технических аспектов системы тренинга кихон-ката-кумитэ и сугубо индивидуальных, личностных характеристик тело-разум-дух. Рассматривать эти составные части по отдельности неверно.

9. ОФП

Общая Физическая Подготовка – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического или на клеточном уровне, как сегодня многие "специалисты" выражаются. Да что на клеточном? Процессы, которые обеспечивают проявление физических качеств, идут в нашем организме на молекулярном и более высоком уровнях, но приводят к изменениям не только физиологическим, но и анатомическим, то есть увеличению мышечной массы, нормализации веса, коррекции

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Повторение пройденного материала:					
1.1	Краткий курс 2-го года обучения	16		16	Практикум
		16		16	
2. Удары руками:					
2.1	Чуданхидзи-атэ, чуданмаэхидзи-атэ, Агэхидзи-атэ (дзедан, чудан), ореошихидзи-атэ, уширохидзи-атэ.	12	4	8	практикум
		12	4	8	
3. Удары ногами:					
3.1	Маэкакато-гэри (3 уровня), Тоби Надин-гэри, тобимаэ-гэри	16	4	12	практикум
		16	4	12	
4. Блоки руками:					
4.1	Кокэн-укэ, Джуджи-укэ (2 уровня)	12	4	8	практикум
		12	4	8	
5. Передвижения и комбинации:					
5.1	Передвижение в стойке дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибя-дачи отдельно и с ударами и блоками.	18		18	практикум
		18		18	
6. КАТА:					
6.1	Пинансоноичи, ни, сан, ён, го	16	4	12	практикум
		16	4	12	
7.Кумитэ:					
7.1	Дзию	14		14	практикум
		14		14	
8. ОФП:					
8.1	Отжимание, приседание, подъемы туловища, бег, подтягивание на перекладине, ходьба «гусиным» шагом	40		40	практикум
		40		40	
ИТОГО		144	16	128	

Тема занятий	Кол-во часов	Срок (месяц)
Повторение пройденного материала (работа рук)	4	Сентябрь
Повторение пройденного материала (работа ног)	4	Сентябрь
Повторение пройденного материала (КАТА)	8	Сентябрь
Учебные спарринги	4	Октябрь
Удары руками: Чуданхидзи-атэ, чуданмаэхидзи-атэ.	2	Октябрь
Блоки руками: Джуджи- укэ(2 уровня)	2	Октябрь
Удары ногами: Маэкакато-гэри (3 уровня)	4	Октябрь
Удары руками: Агэхидзи-атэ (дзедан, чудан), ореошихидзи- атэ, уширохидзи-атэ.	6	Октябрь-Ноябрь
Блоки руками: Кокэн-укэ	6	Ноябрь
Удары ногами: Тоби Надин-гэри, тобимаэ-гэри	8	Ноябрь
КАТА	6	Декабрь
Плановые учебные спарринги	4	Декабрь
Начальные занятия акробатикой (кувырки, «рыбка», «колесо», рандат)	6	Декабрь
Совершенствование ударов руками (начальная техника)	4	!
Совершенствование стоек	4	Январь
Совершенствование ударов ногами	4	Январь
Совершенствование блоков руками	4	Январь
Усложненные КАТА	10	Февраль
Захваты и уходы от них	8	Февраль-Март
Учебно-тренировочные спарринги (1 против 2-х, 3-х, 4-х)	6	Март
Иодоо-гейко (техника в передвижении)	18	Март-Апрель

Акробатика, усложненные элементы (кульбит, фляк, стойка на голове и руках, стойка на руках)	8	Апрель-Май
Базовые движения работы с оружием (нунтяку)	14	Май
Ритуал, разминка, растяжка	15-20 минут	Перед тренировкой
Соревнования, показательные выступления		В течение года
Развитие скоростно-силовых качеств (бег на короткие и длинные дистанции, игра в футбол, поднимание отягощений, суперсерии).		В течение года
ВСЕГО	144 часа	

Содержание программы 3 года обучения

1. Удары руками.

Чуданхидзи-атэ, чуданмаэхидзи-атэ, Агэхидзи-атэ (дзедан, чудан), ореошихидзи- атэ, уширохидзи-атэ (удары локтями) – Неожиданный и очень мощный удар на короткой дистанции эффективен и практически неотразим. Часто используется при защите от захватов противника. Рука из положения у бедра движется по круговой (прямой или восходящей) траектории в горизонтальной плоскости снизу-вверх до положения кулака на уровне разноименного плеча, локоть при этом выносится вперед за счет максимального сгиба руки в локтевом суставе. Наиболее эффективен удар в сочетании с мощным разворотом бедер. Цель - лицо, шея.

2. Удары ногами.

Маэкакато-гэри (3 уровня) – Это один из самых сильных и очень трудно блокируемых ударов ногами в каратэ. Для выполнения удара необходимо слегка согнуть опорную ногу, ударная нога сильно сгибается в колене, при этом пятка подносится как можно ближе к ягодицам. Затем за счет разгиба ноги послать ступню ударной ноги по прямой траектории к цели. Ударная поверхность - основание пальцев "коши" или пятка "какато". Цель - живот, солнечное сплетение. Наиболее сильный удар получается, если в момент разгиба подать бедро вперед.

Выполняется также в прыжке.

3. Блоки руками.

Кокен-уке - Блок выполняется острой частью согнутой кисти (кокен). Можно выполнить на трех уровнях: джодан, чудан, гедан. Он эффективен в комбинации блока кокен и удара шотен.

Джуджи-уке – защита мощным движением вверх или вниз скрещенными руками в области предплечья.

4. Передвижения и комбинации.

К различным типам **передвижения** в каратэ в тех или иных стойках предъявляются следующие требования, которые должны неукоснительно соблюдаться:

- Передвижение должно быть внезапным и быстрым
- Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения
- Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений
- Основные типы передвижений:
- Вперед, с шагом через переднюю ногу
- Назад, с шагом через заднюю ногу
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом - сурикоми или ёри-аси . Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение - тобикоми, или перемещение прыжком.

Комбинации – это логическая смена блоков, ударов рук и ног, похожие на «бой с тенью».

5. КАТА

Слово «ката» буквально означает «**установленная форма**». На Окинаве и после появления на Японских островах вплоть до 30-х годов карате состояло почти исключительно из ката.

Ката - это обусловленная техника защиты от нескольких воображаемых противников.

Ката существует не только в карате, но и в других восточных боевых искусствах. Посредством ката боевые искусства передавались от поколения к поколению. Они были основным учебным пособием по боевым искусствам. Основная цель практики ката-это совершенство психологических характеристик, психический самоконтроль через реализацию достигнутого в кихоне.

Основные аспекты:

- каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание
- каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер каратэ как боевого искусства
- каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается
- каждое ката следует заданной траектории перемещения (эмбусэн)
- все элементы ката - и блоки и удары должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения.

Исполнитель ката должен показать сосредоточенность и внимание, он должен «видеть» воображаемых противников и точно реагировать на их воображаемые действия. Это внимание и сосредоточенность - выражение боевого духа, по-японски называют «дзансин».

Такое состояние имеет очень важное значение в любом боевом искусстве. Дзансин должен проявляться при исполнении ката. Это означает, что исполнитель не должен задерживаться ни на одну лишнюю секунду, переходя от одного «возможного удара», двигаясь уверенно, в хорошей стойке и постоянно сохраняя концентрацию – и внешнюю (напряжение мышц) и внутреннюю (взгляд, сосредоточенность).

6. КУМИТЭ

Кумитэ (яп., букв. «переплетённые руки») — спарринг в японских боевых искусствах (будо). Кумитэ в будо рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Оно формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой будо — помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

Кумитэ - это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами. Как составная часть тренировочного процесса, кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения. В начале обучения ученик допускается только к обусловленному спаррингу, и фактически на этом этапе переход к кумитэ является основной целью практикующего. На начальном этапе предварительно оговаривается все технические действия: уровень атак, техника их проведения.

Поскольку каратэ формировалось на протяжении многих столетий как боевое искусство, подразумевавшее конечной целью умение вести бой с живым противником, то естественно, что кумитэ - первично по значимости в системе тренинга, а ката и кихон носят подчиненный, вспомогательный характер. Другими словами, исторически ката и кихон формировались как средство и метод обучения кумитэ. Таким образом, просматривается четкая взаимосвязь чисто технических аспектов системы тренинга кихон-ката-кумитэ и сугубо индивидуальных, личностных характеристик тело-разум-дух. Рассматривать эти составные части по отдельности неверно.

7. ОФП

Общая Физическая Подготовка – это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического или на клеточном уровне, как сегодня многие "специалисты" выражаются. Да что на клеточном? Процессы, которые обеспечивают проявление физических качеств, идут в нашем организме на молекулярном и более высоких уровнях, но приводят к изменениям не только физиологическим, но и анатомическим, то есть увеличению мышечной массы, нормализации веса, коррекции фигуры.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Специализированный спортивный зал.
2. Зал для спортивных игр.
3. Скакалки.
4. Набивные мячи.
5. Гимнастические палки.
6. Ручные мячи.
7. Гимнастические скамейки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Гимнастические маты.
10. Специальный инвентарь, связанный со спецификой изучения каратэ Кёкусинкай (макивары, мешки, лапы и т.д.).
11. Оборудование для демонстрации электронных презентаций (ноутбук, проектор, экран).

МБУДО ДШОТИА «ПРОСТОР»

Список литературы

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура /Ю.Н. Евсеев. -Ростов на Дону: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Каратэ Кёкусинкай. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000.– 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию /Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000.– 192с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий каратэ Кёкусинкай. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.
14. Электронные презентации по тематике программы.