

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 245**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ- детского сада № 245  
Протокол от «29» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
МБДОУ- детским садом № 245  
И.С. Десяткова  
Приказ от «29» августа № 54



Дополнительная образовательная программа «Каратэ»

Разработал:  
Тимергалиева Е.Ф.

# Содержание

## Раздел 1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи рабочей программы
- 1.3 Принципы к формированию программы
- 1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики
- 1.5 Планируемые результаты освоения детьми Программы

## Раздел 2. Содержательный раздел

- 2.1 Описание содержания Программы
- 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств Программы
- 2.3. Особенности образовательной деятельности
- 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.5. Особенности взаимодействия с семьей

## Раздел 3. Организационный раздел

- 3.1 Организационно-нормативные требования
  - 3.2. Критерии оценки подготовки учащихся
  - 3.3. Перспективный учебный план график
- Список используемой литературы

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Занятия каратэ, как один из видов древнейших традиционных восточных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья воспитанника, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Регулярные занятия каратэ 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, 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 проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык - быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений. Во время занятий каратэ учится правильному дыханию, а также 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. 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 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 данным видом восточных единоборств в дошкольном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

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

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

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

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

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ- уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке. шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ- цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери. йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

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

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

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

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

## **1.2 Цели и задачи рабочей программы**

Цель образовательной программы: Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения каратэ.

Задачи:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения каратэ.
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.

## **1.3 Принципы к формированию программы**

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

#### **1.4 Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

У детей в возрасте от 3 до 4 лет необходимо продолжать развивать разнообразные виды движений, приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

У детей в возрасте 4-5 лет формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

У детей в возрасте 5-6 лет продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Учить ориентироваться в пространстве. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность.

#### **1.5 Планируемые результаты освоения детьми Программы**

- 1) Выполнять технику каратэ - кихон.
- 2) Выполнять технико-тактические приемы каратэ в парах (партнер-соперник).
- 3) Выполнять отработку технических приемов - ударов.
- 4) Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).
- 5) Выполнять ката.

Формы подведения итогов реализации программы: - соревнования на первенство; - контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности). Необходимо следить за развитием у занимающихся физических

качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

## 2. Содержательный раздел

**2.1 Описание содержания Программы** Программа рассчитана на один учебный год. Возраст детей от 3 до 6 лет. Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы. Система подготовки в каратэ охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. В процессе занятий каратэ детей знакомят с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею). Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков: • разминка; • упражнения на развитие гибкости; • изучение основных стоек; • изучение техник ударов руками и ногами; • техника блоков; • освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках; • подвижные игры. На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке. Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений. Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихон, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибачи-дачи, дзенкуцу-дачи). Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ойцуки, гяку-цуки, моротэ-цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания. Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвиж-

ная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ. Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения. Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств Программы**

Основной формой организации кружка является совместная деятельность педагога с детьми. Формы занятий: -теоретическое - практическое - соревнования

Формы организации деятельности воспитанников на занятиях: - подгрупповая  
 Методы обучения: - словесные (рассказ, объяснение); - наглядные (показ приемов); - практические (тренировка, самостоятельная работа)

## **2.3. Особенности образовательной деятельности**

Организация дополнительного образования в детском саду осуществляется в форме кружков. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет составляет 20 мин. 2 раз в неделю, с детьми 5-6 лет - 30 мин.2 раз в неделю.

**2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы** Использование музыкальных игр, игр с подражанием. Предметно-пространственная среда при выборе самостоятельной деятельности  
**2.5. Особенности взаимодействия с семьей** • беседы; • памятки; • консультации; • информационные стенды; • интернет-сайты (детского сада, органов управления образованием), • мастер-классы; • День открытых дверей.

## **Раздел 3. Организационный раздел**

### **3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

#### **Краткая характеристика группы**

<b>Тип группы</b>	<b>Период подготовки</b>	<b>Возраст занимающихся</b>	<b>Основное направление</b>
Спортивно-оздоровительная (СО)	Без ограничений	3-6 лет	Изучение Кекусинкай без спортивной направленности



## II. Режим работы группы

Устанавливается следующий режим работы группы:

Тип группы	Период обучения	Спортивный уровень занимающихся	Минимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальный объем работы – часов в неделю
Спортивно-оздоровительная	1-2 год	без разрядов	2	12	2 (1 час 2 раза в неделю)

### **3.2 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

Критериями оценки уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

- в тестах по общей и физподготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники;
- в показательных выступлениях.

**Контрольных занятиях по знанию техники** являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план»(ПП) по годам обучения, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

При составлении ПП использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

**Показательные выступления** являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения.

Для тестов по **физподготовке** рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

### ***ЗАДАЧИ РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЭ (КИОКУСИНКАЙ)***

Возраст (лет)	Год обучения	Период подготовки	Задачи подготовки
3-6	<b>1 этап нач. подготовки 1-2 года</b>	ОФП и изучение базовой техники	1. Привитие интереса к занятиям каратэ и воспитание спортивного трудолюбия 2. Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка 3. Ознакомление и изучение основных ударов рука-

			ми и ногами (на дальней дистанции)
--	--	--	------------------------------------

### 3.3 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК прохождения материала в группе каратэ «Киокусинкай»

Содержание	часов
1. Техника безопасности на занятиях по каратэ (киокусинкай).	0,5
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм	0,5
3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена	0,5
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	0,5
<b>ПРАКТИКА</b>	
1. ОФП	20
2. СФП	13
3. Изучение и совершенствование техники Киокусинкай	33
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>

### ***ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ 1-ый год обучения***

№ п\п	Название темы	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях по каратэ-до (киокусинкай)	0,5
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	2,5
3	Работа над программой 10 кю <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойки</li> <li>• удары руками</li> <li>• блоки</li> <li>• удары ногами</li> <li>• ката</li> <li>• контрольное занятие по знанию техники</li> </ul>	28
4	Открытый урок (спортивный праздник)	2
<b><i>ИТОГО</i></b>		<b>33</b>

## 2-ой год обучения

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Повторение материала прошлого года	1
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	2
3	Работа над программой 9 кю <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойки</li> <li>• удары руками</li> <li>• блоки</li> <li>• удары ногами</li> </ul>	28
4	Открытый урок (спортивный праздник)	2
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>

### **ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СХЕМА УРОКОВ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го и 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Часть урока	Содержание занятий	Учебная неделя		Неделя разнонаправленного закрепления		Неделя смены стоек	
			1	3	1	3	1	3
<b>ДНИ НЕДЕЛИ</b>			1	3	1	3	1	3
1	<b>Подготовительная часть</b>	Вступительная часть	+	+	+	+	+	+
		Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
		Гимнастические обще развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
2	<b>Основная часть</b>	Изучение приемов в стойке, в строю, отдельно	+	+	+	+	+	+
		Изучение приемов в стойке, в строю попарно	+	+				
		Отработка в строю на динамическую ситуацию,			+	+	+	+
		отработка стойки вне строя (имитация),	+	+	+	+	+	+
		имитационные упражнения с использованием партнера		+	+	+	+	+
3	<b>Заключительная часть</b>	Групповые и силовые упражнения		+	+	+	+	+
		Игры			+	+	+	+
		Подведение итогов, задание на дом.	+	+	+	+	+	+

Оборудование:

спортивный зал, гимнастические маты, набивные мячи, мягкие модули, скакалки, мячи разных диаметров, гимнастическая скамья.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### ***Нравственное воспитание и развитие морально-волевых качеств***

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

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

### ***ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ***

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

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

### ***ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ***

Вероятно путей построения хорошо организованной системы занятий много. По-видимому, многое зависит от того, что принять за критерий организации системы. В Киокусинкай предлагается система организационно-

методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем возрасте эти два требования в педагогике должны соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет ясно, что детям нужны частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические нормативы, находящие выражение в ношении пояса соответствующего цвета, участие в показательных выступлениях, позволяющие получить мощную систему стимулирования на долгие годы интереса к спортивным занятиям каратэ киокусинкай.

### **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ** учебно-методического процесса

#### ***Методика определения результативности:***

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений
2. развитие силы, скорости, выносливости; гибкости
3. освоение технического арсенала

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов -серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Параметры п.п. 2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов. При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

#### ***Фиксирование результатов***

Перечень технических элементов и приемов, а также требований к физической кондиции учеников изложен в «**Учебно-тематических планах**» по годам обучения.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и др. аналогичными коллективами.

## ***СПИСОК УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ***

1. Программа для КЛУБА Кекусинкай № 1
2. Годовой учебный план и график прохождения материала
3. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин «Основы физ. подготовки в восточных единоборствах» г. Кривой Рог 1991 г.
4. С.М.Вайцеховский «Книга тренера» Москва Ф и С 1971 г.
5. Г.П.Пархомович «Основы классического дзюдо» Пермь «Урал-пресс» 1993 г.
6. И.А.Письменский , Я.К. Коблев «Многолетняя подготовка дзюдоистов» Москва Ф и С 1982 г.
7. М.Я.Набатников «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Москва Ф и С 1982 г.
8. В.С.Фарфель «Физиология спорта» Москва Ф и С 1960 г.
9. А.Н.Крестовников «Очерки по физиологии физических упражнений» Москва Ф и С 1981 г.
10. А.И.Танюшкин, О.В.Игнатов, В.П.Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до» выпуск 1 - 15, Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855854

Владелец Десяткова Ирина Сергеевна

Действителен с 12.05.2023 по 11.05.2024