

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования - центр «Лик».

РЕКОМЕНДОВАНА	УТВЕРЖДАЮ
методическим советом	Директор МБУ ДО – центр «Лик»
Протокол № <u>11</u> от « <u>16</u> » <u>08</u> 2021 г.	<u>Г.П. Подвозных</u>
Председатель <u>В.И. Беднова</u>	Приказ № <u>905</u> от <u>19.08</u> 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«КЛУБ БОЕВЫХ ИСКУССТВ»**

Группа спортивного совершенствования

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Ефремова Ксения Анатольевна,
педагог дополнительного образования.

г. Екатеринбург,
2021 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Название программы: Клуб боевых искусств (Группа спортивного совершенствования)

Составитель программы- Ефремова Ксения Анатольевна

Вид программы: модифицированная

Направленность – физкультурно-спортивная.

Форма реализации программы – очная

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся – 6-17 лет

Категория детей - дошкольного возраста, учащиеся младшего, среднего, школьного возраста

Уровень освоения программы – продвинутый

Краткая аннотация программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) предназначена для физического и духовно-нравственного воспитания. Эта программа предназначена для занимающихся, которые готовятся к спортивным соревнованиям по карате. Программа предусматривает: развитие общих физических качеств, развитие специальных физических качеств, изучение техники и тактики каратэ, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Предназначена для детей, подростков и молодежи от 6 до 17 лет.

Содержание программы направлено на формирование ценностных ориентаций на профилактику асоциального поведения, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и физическом совершенствовании, возможности самореализации. Создает условия для реализации личностных потребностей достижения целей, личностного развития.

Программа является составительской.

Пояснительная записка.

Каратэ — это не только практичный стиль восточных единоборств, но и смысл жизни, критерий общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуба боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) - физкультурно-спортивной направленности, модифицированная. По продолжительности: программа краткосрочная— 1 год. Форма организации: группа.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса подготовки обучающихся к соревновательной деятельности.

В основу программы положены занятия по «Киокушинкай каратэ-до».

Программа составлена с учетом:

- передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов Киокушинкай каратэ в России и Японии;

- результатов научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов;

- теоретико-методологического и практического опыта одного из основателей Киокушинкай каратэ в России С.В. Степанова.

Следует отметить, что в отличие от других современных программ по восточным единоборствам в данной программе большое внимание уделяется особенностям физической и духовной подготовки обучающихся к соревнованиям.

Новизна данной программы «Клуб боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) заключается:

- в комплексном подходе к подготовке к соревнованиям, а именно интеграции таких дисциплин как: акробатика, гимнастика, общая и специальная физическая подготовка;

- в возможности начать подготовку к участию в соревновательной деятельности с любого возраста и этапа программы;

- в комплексном использовании современных образовательных технологий, таких как: проблемное обучение, визуализация процесса обучения, игровые методы, здоровьесберегающие технологии, а также дистанционное обучение.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Клуб боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) отражается преемственность основных этапов подготовки – изучения техники и тактики борьбы от стартового до продвинутого уровня, что позволяет обучающимся освоить базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Актуальность программы базируется на основе педагогического опыта и повышенного интереса детей, подростков и молодежи к восточным единоборствам. Подготовка к соревновательной деятельности запускает механизм выбора критериев общения с социумом и способов самовыражения и самосовершенствования обучающихся и умения правильно относиться к победам и поражениям. Подготовка спортсмена Киокушинкай каратэ от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Цель программы – подготовка обучающихся к соревнованиям.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам в области боевых искусств;

- обучение тактическим навыкам ведения боя: отработка тактических комбинаций и связок;

- обучение рациональному распределению времени, анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей, обучающихся и навыка самосовершенствования;

- развитие потенциала обучающегося посредством побуждения к самостоятельной спортивной активности и развитие морально-волевых качеств;

- развитие внимания, умения сосредотачиваться, формирование установки на достаточно долгий тренировочный процесс и освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Воспитательные:

- воспитание эмоциональной устойчивости;

- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности.

Адресат программы: обучающиеся от 6 до 17 лет готовящиеся к выступлению на соревнованиях.

Программа включает в себя 5 основных разделов:

1. Изучение основ Киокушинкай каратэ. (Базовый кихон, Идо-Гейко, Ката).
2. Развитие общих физических качеств (ОФП).
3. Развитие специальных физических качеств (СФП).
4. Теоретические сведения (Ритуал Додзё, Этикет, знание традиций).
5. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов (Кю тест).

Особенности формирования группы спортивного совершенствования по возрасту, требуют особого внимания к вопросам ценностных ориентаций и здоровьесбережения.

Главными педагогическими условиями эффективного формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение являются:

1. Индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органическое слияние технического арсенала каратэ и духовного смысла повседневной жизни.

2. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки.

3. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций обучающихся на освоение и эффективное применение приемов и средств защиты от нападающих действий соперника.

4. Педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья юного каратиста.

К дополнительным педагогическим условиям относятся:

1. Постоянный контакт с родителями обучающихся, направленный на совместные действия по формированию нравственно-проблемного поведения и поступков детей в бытовой практике.

2. Введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь обучающихся (эффективные средства восстановления после напряженных тренировочных нагрузок, сбалансированное питание).

3. Соблюдение ритуалов, принятых в спортивных единоборствах в целом и в каратэ Киокушинкай в частности.

4. Стимулирование индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков

Эта группа предназначена для занимающихся, которые готовятся к спортивным соревнованиям по карате, как дополнительные знания к основному материалу.

Направленность занятий по подготовке к соревновательной деятельности преимущественно на повышение общего уровня физического развития, совершенствование выносливости и гибкости наиболее целесообразна, поскольку показатели этих качеств имеют наибольшие темпы прироста. Кроме того, на начальном

этапе важно развивать быстроту простой реакции, быстроту движения, ловкость.

Для этой цели используются занятия с высокой плотностью (круговые тренировки, выполнение упражнений фронтально, поточно, парно, спарринг). Используется широкий диапазон двигательных действий из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры).

Развитие специальных физических качеств проводится параллельно общефизической подготовке.

Многokратное повторение является основным принципом обучения.

Для изучения техники и тактики борьбы используются комбинированные занятия, видео- занятия, занятия-соревнования.

Педагог использует метод убеждения, личный показ изучаемых приемов и упражнений, демонстрацию техники старшими обучающимися.

Теоретическая подготовка спланирована и проводится в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, показа видеофильмов, таблиц, связанных с усвоением различных знаний в области философии, охраны здоровья обучающихся, изучение соответствующих литературы.

Изучая историю и развитие Киокушинкай каратэ, знакомясь с историей жизни великих, легендарных чемпионов у обучающихся формируются: стойкий интерес к занятиям и соблюдение жизненных принципов.

На занятиях учитывается важность духовно-нравственного компонента в изучении Киокушинкай каратэ, необходимость соблюдения кодекса чести, положенный в основу учения Оямы. Морально нравственные постулаты этого кодекса близки, по сути, принципам православия, исповедующего любовь и уважение к ближнему.

В мире боевых искусств существуют свои особые, досконально продуманные и тщательно выполняемые этикет и ритуалы. Невозможно стать мастером, не зная или не соблюдая этикета и ритуалов. Это не догма, не обыкновенная вежливость и не просто требования дисциплины. Это неотъемлемая часть, необходимая для понимания философии и психологии боевого искусства.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 1 год. К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1 год обучения	72	Продвинутый уровень	Возможность приобрести углубленные знания по Киокушинкай каратэ и качественно подготовиться к участию в соревнованиях.

Распределение количества часов:

- 1 год обучения - 72 часа (2 часа*36 недель).

Форма, вид и режим занятий.

Программа предполагает очную форму обучения, а также случае необходимости заочная форма, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Очная форма организации обучения – групповая, индивидуально-групповая, индивидуальное обучение.

Форма проведения занятий: теоретические, практические. Виды занятий: тренировка, мастер-класс, соревнования, открытое занятие. Режим занятий: учебный час 45 минут, перерыв между занятиями 5-10 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы от 12 до 15 человек

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Физкультурно-оздоровительная:

- владение техническими навыками: работа с макиварами, со спарринг партнером, бой с тенью;
- умение организовать социально-полезную деятельность в коллективе (участие в соревнованиях, спортивных сборах, летних спортивных лагерях).

Общекультурная:

- знание истории Каратэ;
- знание и уважение основателя Каратэ.

Ценностно-смысловая:

- усвоение базовых ценностей «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»

Коммуникативная:

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- умение проводить публичные выступления в группе, на соревнованиях.

Личностного самосовершенствования:

- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
- стремление к самостоятельности в принятии решений и выбору сферы самореализации;
- владение навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов от 3 разряда и МС);

Информационная:

- умение самостоятельно искать, систематизировать, критически оценивать получаемую из разных источников информацию.

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к соревнованиям. Призовые места на соревнованиях.

Год обучения	Уровень	Планируемые результаты			
		Личностные	Метапредметные	Предметные результаты	
				Обуч-ся научится	Обуч-ся получит возможность научиться
1 год	Продвинутой	терпение воля к победе целеустремлённость самоконтроль самооценка	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми Рефлексия самообразование	Выполнение нормативов ОФП, СФП, история карате, техника нанесения ударов и защиты, техника боя, участие в соревнованиях по кумите	Знание правил соревнований, может стать рефери

Учебный план

Возраст обучающихся 6-17 лет. Группа спортивного совершенствования.

Занятия 2 раза в неделю по 1 часу – 72 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Изучение техники ведения боя по правилам карате Киокусинкай	38	2	36	Опрос, выполнение контрольного задания
2	Общая физическая подготовка	16	1	15	Выполнение контрольного задания
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10	Выполнение контрольного задания
4	Теоретическая подготовка. Техника ведения боя	2	1	1	Опрос
5	Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.	5	1	4	Результат участия, выполнение контрольного норматива
	Итого	72	6	66	

Содержание программы.

Тема 1. Изучение техники ведения боя по правилам карате Киокусинкай

Теория: Правила соревнований: разрешенная и запрещенная техника на соревнованиях.

Тактика ведения боя. Техника безопасности при занятиях каратэ.

Практическая часть. Просмотр видеоматериалов. Игра «Викторина» Отработка ударов и защиты ногами и руками по макиварам, Отработка ударов и защиты ногами и руками в парах, изучение стоек, обусловленные бои, свободные бои в рамках правил.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки. Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 6 кг.

Упражнение с «Блинами» до 10 кг.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 3-5 раз.

Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силы.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Бег с прыжками.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности. техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Спарринг по заданию. Уход от партнера по звуковому сигналу.

Выполнение удара с уходом в сторону.

Тема 4. Теоретическая подготовка. Техника ведения боя

Теория: Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

Знание правил соревнований, знание правил судейства.

Практическая часть. Просмотр видеофильмов. Игра «Викторина»

Тема 5. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.

Теория: Техника безопасности. Правила состязаний.

Практическая часть. Выполнение общефизических нормативов, согласно КЮ - тестам.

Участие в различных соревнованиях.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

1. Формы аттестации/контроля обучающихся и оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, и итоговая аттестация.

- входной контроль осуществляется в форме собеседования, а на последующие года обучения также собеседование и оценка ОФП.

- текущий контроль осуществляется в форме промежуточной аттестации - проводится по окончании каждого полугодия;
- итоговый контроль, в форме итоговой аттестации - по результатам освоения программы.

Программа аттестации обучающихся включает в себя 4 компонента:

- компонент образовательной деятельности;
- компонент тренировочной деятельности;
- компонент теоретической подготовки;
- компонент воспитанности.

Компонент образовательной деятельности включает в себя:

- показатель тренировочной деятельности;
- показатель теоретической подготовленности;
- показатель воспитанности обучающихся.

Тренировочная деятельность оценивается по следующим критериям:

- объем тренировочных нагрузок;
- интенсивность физических нагрузок;
- техническая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

Теоретическая подготовленность оценивается по уровню знаний обучающимися теоретического материала

Воспитанность оценивается по следующим критериям:

- посещаемость занятий и своевременность прихода на них;
- степень проявления дисциплинированности, инициативности, активности и самостоятельности обучающихся;
- уровень развития трудолюбия, настойчивости в преодолении трудностей;
- отношения со сверстниками и роль обучающегося в коллективе.

Формы проведения аттестации:

- фото и видео записи фрагментов боев и тренировок;
- педагогическое наблюдение;
- экспертная оценка;
- контрольные упражнения;
- тест-соревнования;
- собеседования;
- тестирование;
- взаимоаттестация обучаемых.

Результаты аттестации представляются в виде диагностических карт

2. Условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал имеет специальное покрытие и хорошо проветривается.

2. Оборудование для оснащения зала:

1. Аптечка
2. Макивары
3. Боксерская груша
4. Маты спортивные.

Дополнительное оборудование, обеспечиваемое родителями:

1. Шлем на голову
2. Перчатки на руки
3. Защита ног
4. Защита паха
5. Защитный жилет
6. Форма одежды- доги (кимоно)

– **Информационное обеспечение:**

- видеоматериалы
- фотоматериалы
- интернет источники:
<https://superkarate.ru/>
<http://iko-fkr.ru/>
<https://vk.com/public171590883>.

– **методическое обеспечение программы:**

- пособия, методические материалы (учебно-методический комплекс).

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Методы приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятия
1.	Карате как система физического воспитания; Биография М.Ояма Техника безопасности.	Беседа, показ видеоматериалов	Словесный, наглядный	Раздаточный наглядный материал https://superkarate.ru/
2.	Изучение основ Киокушинкай карате	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Раздаточный наглядный материал https://superkarate.ru/
3.	Общая физическая подготовка.	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой демонстративный	Стенды https://vk.com/public171590883
4.	Специальная физическая подготовка	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Стенды https://vk.com/public171590883
5.	Теоретические подготовка: этикет, ритуал, знание традиций, правила ведение боя	Беседа	Словесный, демонстративный	Раздаточный наглядный материал http://iko-fkr.ru/
6.	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, демонстративный	Стенды Требования к аттестации по карате Киокушинкай

Список литературы

Нормативные документы

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» / №273-ФЗ от 29.12.2012/;
2. Концепции развития дополнительного образования /распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р 2014/;
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков – М.: Просвещение, 2010/;
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015);
8. Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
9. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996 р-г/;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
11. Устава МБУ ДО - центр «Лик»;
12. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУ ДО- центр «Лик»;
13. Положение о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МБУ ДО -центр «Лик»

Литература для педагога:

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией БЛ.Никитюк). Издательство «Физическая культура и спорт» 1989г.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Москва «Физкультура и спорт» 1990г.
3. Бармоцкий В.Е., Смирнов Н.В. Практическое карате. Защита, уход или «импакс», Санкт-Петербург 1991г.
4. Вен Нум. Дим-Мак. Искусство точечного удара. Кемерово 1991 г.
5. Вольф-Дитер Вихманн. Школы каратэ-до. Искусство ката. Издательство «Советский спорт» 1993г.
6. Губа ВЛ. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. -М.: Тера-Спорт, 2003г.
7. Масутацу Ояма. Мастерство каратэ. Выпуск 1,2. Петрозаводск 1991г. Некрасов в.п. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва
8. «Физкультура и спорт» 1985 г. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под общей ред. проф. Набатниковой м.я.
9. Оранский И.В. Восточные единоборства. Москва «Советский спорт» 1990г. Практикум по спортивной психологии (под ред. И.П.Волкова.-Спб.:) Питер, 2002г.

10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов (под общей редакцией И.Л.Волкона.- Спб.: Питер, 2002г.
11. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика:
12. Учеб.- Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003г.
13. Утригин Н.А. Саньда. Восточные единоборства. Рига 1991 г. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. Москва «Просвещение» 1981 г.
14. Танюшкин А.И. Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Москва.
15. Федерация Киокушинкай СССР. Выпуск 1-12.
16. Цаен Н.В., Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. Москва
17. «Физкультура и СПОРТ» 1985г.
18. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуниет и здоровье спортсменов.
19. Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
20. Юшкевич т.п. Тренажеры в спорте.~Москва «Физкультура и спорт» 1989 г.
20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие.-М.: Тера-Спорт,2003г.
21. Ян Эбернетти Карате: Тайные коды боевого применения
22. Общероссийский журнал о карате киокушинкай O.S.U выпуск №9
- 23.<http://superkarate.ru> официальный сайт карате киокушинкай

Литература для обучающихся:

1. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003. - 224 с.
2. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005. - 208 с.
3. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
4. Ояма М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма. - М.: До-информ, 1992. - 110 с.

Сведение о составителе.

Ефремова Ксения Анатольевна, черный пояс 1 дан

Образование: Уральский Государственный Педагогический Университет, Педагог физической культуры, 2016 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576082

Владелец Подвозных Галина Петровна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022