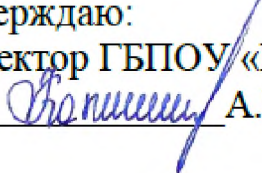


**Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский автомеханический техникум»
(ГБПОУ «НАМТ»)**

Принята на заседании
Методического совета
Протокол №1 от 05.09.2019г.

Утверждаю:
Директор ГБПОУ «НАМТ»
 А.Г. Капшина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самооборона и силовая подготовка»
(физкультурно- спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Автор-составитель:
Михайлов В.Ю.

г. Нижний Новгород
2019г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Самооборона» - социально-педагогической направленности, направленная на обучение основам самообороны, на основе спортивного каратэ в системе дополнительного образования. Предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты.

Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, а именно с Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. №1493, Конституцией Российской Федерации, с требованиями законов РФ «Об образовании», а также в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и отвечает всем основополагающим принципам подготовки юных спортсменов. Разработана на основе программы по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей авторов Кутасова С.Е., Труфанова А.В., Хорохориной Т.В.

Современный мир грозит множеством неожиданных опасностей как для юношей так и для девушек. Даже нападение неподготовленного человека будет нести опасность, поскольку женские физические параметры не всегда позволяют освободиться от захвата или нанести ответный удар. По этой причине занятия самообороной приобретают в наши дни особую актуальность, ведь очень важно уметь постоять за себя и уберечь жизнь и здоровье. Курс самообороны предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты.

Актуальность этой программы определяется:

- потребностью общества в высоконравственной физически крепкой личности выпускника готовой к трудовой жизни и защите Отечества;
- стремлением молодых людей овладеть навыками самообороны с использованием средств из спортивных рукопашных единоборств;

Отличительные особенности программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. Выявлены факторы, определяющие высокую эффективность обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: отбор наиболее эффективных технико-тактических действий для обучения учащихся

ся основам самообороны; рациональное распределение физической нагрузки на занятиях с учетом уровня физической подготовленности учащихся; преимущественное использование упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; проведение мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях самообороны; определение условий правомерности применения средств самообороны, в экстремальных ситуациях криминогенного характера.

Определены наиболее эффективные средства, необходимые для обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: самозащита с применением подручных средств; самозащита против вооруженного противника; удары и способы защиты от них; самозащита против нескольких противников; броски и освобождения от захватов противников; упражнения на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и точности движений; упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки; упражнения, улучшающие подвижность в суставах; самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником.

Адресат программы:

Учебная программа рассчитана на 1 год. Программа ориентирована на возрастные группы 15-16 лет.

Набор обучающихся в группы – свободный: могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, независимо от физических данных, но, главное, без медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы:

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 36 часов (1 год обучения).

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят в соответствии с учебным планом, составленным на год обучения. Группа учащихся формируется по возрасту, курс могут изучать как юноши так и девушки Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 часу (36 часов в год).

1.2. Цель и задачи программы

Целью данной программы является теоретическая и практическая подготовка учащихся основам самообороны.

В ходе обучения по программе решаются обучающая, воспитательная и развивающая задачи.

1. **Обучающая задача** — обучить школьников основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя, азам морально-психологической и медицинской подготовки, необходимой как в экстремальных ситуациях повседневной жизни, так и в зонах военных конфликтов, при совершении и угрозе террористического акта.

2. **Воспитательная задача** — воспитать у учащихся любовь и уважение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени, к профессии защитника Российской Федерации. Сформировать у школьников желание изучать военное дело, основы самообороны и приобрести в дальнейшем профессию, связанную со службой в подразделениях и частях Вооруженных сил, МВД или других силовых структурах.

3. **Развивающая задача** — развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера, как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость. Для реализации данной программы необходимо наличие учебно-материальной базы: спортивного зала, спортивной площадки с элементами полосы препятствий, стрелкового тира для пневматического оружия и оборудованного кабинета начальной военной подготовки. В процессе реализации курса предусмотрено применение информационно-коммуникационных технологий, игровых технологий (уроки-викторины и уроки-соревнования), личностно ориентированного подхода к учащимся.

В результате изучения дисциплины учащийся **должен знать:**

- основные нормативно-правовые акты, регламентирующие Правомерность применения приемов самообороны;
- основные теоретические аспекты возникновения и развития единоборств и использования их в различных системах самообороны;
- сведения о строении и функциях организма;
- средства самообороны, правила их использования и применения;
- средства и методы обучения самообороне;
- профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне;
- психологические аспекты самообороны;
- правила безопасного поведения;
- технику безопасности на занятиях по самообороне;
- основы медицинских знаний, необходимые для обеспечения безопасности на занятиях по самообороне.

должен владеть:

- навыками применения знаний нормативно-правовой базы для анализа правомерности применения приемов самообороны;
- навыками защиты от ударов невооруженного правонарушителя и вооруженного ножом, тяжелым предметом;
- навыками освобождения от захватов и обхватов;
- навыками действий при угрозе оружием;
- навыками тактики и техники защиты от группового нападения;
- навыками правомерного использования оружия самообороны;
- навыками правомерного использования подручных материалов в приемах самообороны;

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название направления, разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. «Теоретические аспекты самообороны»	1	1		
2.	Раздел 2. «Практические аспекты самообороны»	1		1	
3	Раздел 3. «Овладение навыками самостраховки»	1		1	
4.	Раздел 4. «Техника приемов самообороны»	27	1	26	
5.	Раздел 5. «Оружие самообороны»	3	1	2	
6.	Раздел 6. «Тактика самообороны»	1	1		
7.	Раздел 7. Правила безопасного поведения»	2		2	

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Теоретические аспекты самообороны»

«Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приемов самообороны»

Теория. Обучение самообороне имеет целью подготовку граждан к юридически грамотным действиям в условиях криминальной опасности. Формирование навыков самообороны, изучение общих основ теории самообороны, ознакомление с методикой развития физических качеств, навыков занимающихся самообороной и последовательностью в обучении отдельному техническому действию или приему. Умение применять приемы самообороны в соответствии с правовыми нормами. Необходимая оборона — это правомерная защита личности и прав обороняющегося и других лиц, а также охраняемых законом интересов общества и государства от общественно опасного посягательства, путём причинения вреда посягающему лицу. Основным отличительным признаком необходимой обороны, отграничивающим её от других обстоятельств, исключающих преступность деяния, является причинение вреда именно посягающему, а не другим лицам.

Раздел 2. «Практические аспекты самообороны»

«Приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах»

Практика. Приемы самообороны, представленные в спортивных единоборствах. Использование спортивной техники для самозащиты при нападении. Приемы самообороны, представленные в боевых единоборствах. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, айкидо, джиу-джитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении. Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств

Раздел 3. «Овладение навыками самостраховки»

«Самостраховка: виды, приемы выполнения»

Практика: выполнение самостраховок при падении (положение сидя, стоя), кувырки.

Раздел 4. «Техника приемов самообороны»

«Классификация техники самообороны»

Теория. Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, айкидо, джиу-джитсу. Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе.

Практика. Стойки и перемещения. Удары и защиты от ударов невооруженного противника. Защита от ударов ножом, тяжелым предметом, способы освобождения от захватов и обхватов. Действия при угрозе оружием. Техника защиты от группового нападения. Использование подручных материалов в приемах самообороны.

«Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения»

Упражнения индивидуальные, с партнером, с предметами. Логика построения комплекса упражнений. Подводящие упражнения, их значение и отличие от подготовительных.

«Ударные поверхности и уязвимые части тела человека»

Виды воздействия на уязвимые частей тела и их последствия. Разрешенные и запрещенные воздействия в основных спортивных единоборствах. Использование ударных поверхностей по уязвимым местам на теле человека в различных боевых единоборствах. Ответственное поражение уязвимых зон на теле человека.

«Удары»

Характеристика основных ударов из различных спортивных и боевых единоборств. Удары карате, их предназначения и особенности выполнения. Классификация ударов карате. Варианты выполнения ударов в различных популярных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов карате.

«Броски, болевые и удушающие приемы»

Характеристика основных бросков, болевых и удушающих приемов из различных спортивных и боевых единоборств. Броски самбо, джиу-джитсу, дзюдо, их предназначения и особенности выполнения. Классификация бросков, используемых в самбо. Биомеханические основы выполнения бросков, используемых в самбо и джиу-джитсу. Болевые приемы и удушья на лежащем противнике, их предназначение и особенности выполнения. Болевые приемы на руки, шею противника, их предназначение и особенности выполнения. Биомеханические основы выполнения броском, болевых и удушающих приемов.

«Способы освобождения от захватов и обхватов»

Наиболее популярные захваты и обхваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов и обхватов, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сбоку сзади. Захват двумя руками за две руки спереди или сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади. Удушающий захват за шею плечом и предплечьем одной руки сзади, сбоку, спереди. Обхваты за туловище сзади, спереди и способы освобождения. Захваты за волосы и способы освобождения. Захваты за ноги и защита от них. Биомеханические основы выполнения захватов и обхватов

«Защиты от ударов невооруженного противника»

Наиболее распространенные защиты от ударов руками и ногами. Биомеханические основы выполнения ударов. Характеристика способов освобождения от ударов невооруженного противника, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от ударов.

«Защита от ударов ножом, тяжелым предметом»

Наиболее распространенные защиты от ударов ножом, тяжелым предметом. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты от ударов ножом и тяжелым предметом. Характеристика приемов защиты от ударов ножом, тяжелым предметам, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от ударов ножом, тяжелым предметом.

«Действия при угрозе оружием»

Наиболее распространенные защиты при угрозе оружием в упор. Биомеханические особенности выполнения приемов защиты при угрозе оружием в упор. Характеристика действий при угрозе оружием в упор, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угрозы оружием в упор.

«Использование подручных средств в приемах самообороны»

Наиболее распространенные подручные средства, используемые для самообороны и варианты их использования. Биомеханические особенности выполнения приемов самозащиты с использованием подручных средств. Характеристика приемов самозащиты с использованием подручных средств, практикуемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

«Защита от группового нападения»

Цели и задачи группового нападения, психологические особенности поведения нападающих и защищающегося. Особенности тактики защиты от группового нападения. Характеристика приемов самозащиты от группового нападения, практикуемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

Раздел 5. «Оружие самообороны»

«Использование ножа, огнестрельного оружия и подручных средств, в качестве оружия самообороны»

Теория. Цели, особенности применения ножа огнестрельного оружия, подручных материалов. Правовые основы применения. Виды и устройство и основные тактико-технические характеристики ножей, огнестрельного оружия, подручных средств. Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия.

Практика. Способы применения. Обезоруживание противника при ударе ножом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

Раздел 6. «Тактика самообороны»

«Тактические замыслы применения приемов самообороны»

Теория. Тактические замыслы могут быть чисто оборонительными. При быстрых атаках сериями, обороняющийся пытается надежно прикрыть себя с тем, чтобы своими пассивными действиями утомить противника. Выполняя

защиту надо мгновенно выяснять слабые стороны атакующего для мгновенной контратаки.

Раздел 7. «Правила безопасного поведения»

«Действия при захвате в заложники»

Практика. Правила поведения при захвате в заложники. Психологические особенности поведения террористов и заложников. Правила поведения при захвате в заложники.

1.4. Планируемые результаты

В ходе реализации программы обучающиеся приобретут теоретические знания по разделам самообороны «Техника приемов самообороны», «Тактика самообороны», «Правила безопасного поведения» и т.д., получат практические умения и навыки по физической подготовке, овладеют приёмами самообороны, смогут правильно себя вести в различных ситуациях и многое другое. Все эти знания, умения и навыки помогут обучающимся при поступлении в высшие военные заведения. Воспитанники объединения окрепнут физически, станут активными, самостоятельными, научатся проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, жить в коллективе и для коллектива. Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, представленных нравственно-духовными и количественными параметрами.

Нравственно-духовные параметры:

1. Сформированность гражданских навыков:
 - умение работать и действовать индивидуально и в коллективе;
 - знание своих прав и обязанностей и умение их использовать;
 - умение принимать и защищать свои решения.
2. Сформированность осознанного отношения к базовым ценностям:
 - патриотизм и любовь к Родине;
 - формирование позиций гражданина-патриота России;
 - национальное самосознание;
 - уважение чести и достоинства других граждан;
 - стремление к физическому совершенству и здоровому образу жизни

Количественные параметры:

- включенность каждого обучающегося в воспитательные ситуации;
- качество отношений (отношения детей к реалиям жизни, к педагогу, объединению).

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма Контроля
1	сентябрь	2	13.05-13.50	урок	1	Цели и задачи обучения самообороне. Правомерность применения приемов самообороны	спортивный зал	
2		9	13.05-13.50	урок	1	Приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах	спортивный зал	
3		16	13.05-13.50	урок	1	Самостраховка: виды, приемы выполнения	спортивный зал	
4		23	13.05-13.50	урок	1	Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, айкидо, джиу-джитсу. Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе	спортивный зал	
5		30	13.05-13.50	урок	1	Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	спортивный зал	

6	октябрь	7	13.05-13.50	урок	1	Ударные поверхности и уязвимые части тела человека	спортивный зал	
7		14	13.05-13.50	урок	1	Удары	спортивный зал	
8		21	13.05-13.50	урок	1	Удары	спортивный зал	
9		28	13.05-13.50	урок	1	Броски	спортивный зал	
10	ноябрь	11	13.05-13.50	урок	1	Броски	спортивный зал	
11		18	13.05-13.50	урок	1	Болевые приемы	спортивный зал	
12		25	13.05-13.50	урок	1	Болевые приемы	спортивный зал	
13	декабрь	2	13.05-13.50	урок	1	Удушающие приемы	спортивный зал	
14		9	13.05-13.50	урок	1	Удушающие приемы	спортивный зал	
15		16	13.05-13.50	урок	1	Способы освобождения от захватов и обхватов	спортивный зал	
16		23	13.05-13.50	урок	1	Способы освобождения от захватов и обхватов	спортивный зал	
17	январь	13	13.05-13.50	урок	1	Способы освобождения от захватов и обхватов	спортивный зал	
18		20	13.05-13.50	урок	1	Способы освобождения от захватов и обхватов	спортивный зал	
19		27	13.05-13.50	урок	1	Защиты от ударов невооруженного противника	спортивный зал	
20	февраль	3	13.05-13.50	урок	1	Защиты от ударов невооруженного противника	спортивный зал	

21		10	13.05-13.50	урок	1	Защиты от ударов невооруженного противника	спортивный зал	
22		17	13.05-13.50	урок	1	Защита от ударов ножом, тяжелым предметом	спортивный зал	
23		24	13.05-13.50	урок	1	Защита от ударов ножом, тяжелым предметом	спортивный зал	
24	март	3	13.05-13.50	урок	1	Защита от ударов ножом, тяжелым предметом	спортивный зал	
25		10	13.05-13.50	урок	1	Действия при угрозе оружием	спортивный зал	
26		17	13.05-13.50	урок	1	Действия при угрозе оружием	спортивный зал	
27		24	13.05-13.50	урок	1	Использование подручных средств в приемах самообороны	спортивный зал	
28		31	13.05-13.50	урок	1	Использование подручных средств в приемах самообороны	спортивный зал	
29	апрель	7	13.05-13.50	урок	1	Защита от группового нападения	спортивный зал	
30		14	13.05-13.50	урок	1	Защита от группового нападения	спортивный зал	
31		21	13.05-13.50	урок	1	Использование ножа, огнестрельного оружия и подручных средств, в качестве оружия самообороны. Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия.	спортивный зал	
32		28	13.05-13.50	урок	1	Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.	спортивный зал	
33	май	3	13.05-	урок	1	Обезоруживание противника	спортивный	

			13.50			при ударе ножом	зал	
34		12	13.05-13.50	урок	1	Тактические замыслы применения приемов самообороны	спортивный зал	
35		19	13.05-13.50	урок	1	Действия при захвате в заложники	спортивный зал	
36		26	13.05-13.50	урок	1	Действия при захвате в заложники	спортивный зал	

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Занятия спортивно-оздоровительного направления проходят в оборудованном спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:

- Татами (покрытие)
- снаряжение для занятий (макеты оружия)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

2.2. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются журнал посещаемости, отзыв детей и родителей.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются показательные выступления, открытые занятия, комплексное тактико-специальное учение.

Качество усвоения знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов.

2.3. Методические материалы

Формы обучения – очная

Методы обучения: словесный, наглядный практический.

Методы воспитания: упражнение, мотивация

Формы организации учебного занятия: беседа, урок, открытое занятие, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология группового обучения; технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, деятельностный подход в воспитании, педагогика сотрудничества

Дидактические материалы: литература по направлению, диски с обучающим материалом

2.4.Список литературы.

1. Аксенов Э. Каратэ: от белого к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. – М.: ЭКСМО, 2007. – 174с.
2. Зубенко В.И. Обучение технико-тактическим действиям в каратэ-до Сетокан на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач: Монография. – Ставрополь, 2005. – 92 с.
3. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД РФ. Дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2006.
4. Маряшин Ю.Е. Современное карате. Функциональная гимнастика. – М.: АСТ, 2004. – 176с.
5. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 304с.
6. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: ЭКСМО, 2006. – 256с.
7. Садилова О.А., Литманович А.В. Физическое воспитание детей 4-7 лет средствами каратэ в условиях дополнительного образования: Методическое пособие. – Омск: ООИПКРО, 2004. – 105 с.
8. Хики П. Каратэ. Техника и тактика. – М.: ЭКСМО, 2006. – 208с.
9. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Агашин Ф.К. – М.: ФиС, 1977. – 207 с.: ил.
10. Грузных Г.М. Элементы единоборства в программе физического воспитания школьников // Пути повышения эффективности форм физической культуры школьников: Тез. докл. обл. науч.-практ. конф. г.Омск, 25-27 апреля 1989г. – Омск, 1989. – С. 42-44.
11. Латчук В.Н., Миронов С.К. Терроризм и безопасность человека. 5–11-е классы. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.
12. Литвинов С.А. Гармоническое развитие физических, интеллектуальных и психологических качеств разных слоев населения в процессе занятий Восточными единоборствами. //Боевое искусство планеты. – 2000.-№ 1-5. – С.19-22.
13. Маряшин Ю. Защитно-атакующие комбинации – основа классического каратэ // Боевое искусство планеты. – 2000. – N 1-5. – С.15-18.
14. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Дис. ... д-ра пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1985.
15. Пирмагомедов Д.П. Начальная ориентация юных спортсменов 10-13 лет в виды единоборств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ДГПУ, СГИФК. – Смоленск, 2000.
16. Попенко В.Н. Закалка поверхности ударных частей тела: Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. – М.: Б. и., 1994.
17. Ровинский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до // Боевое искусство планеты. – 1996. - N 7-8. – С.44-46; 1997. - N 2-3. - С.3-6.
18. Рыбалко Б.М. Игры с элементами единоборства / Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н. // Физ. культура в школе. – 1993. – N 2. – С.21-25.
19. Садовски Е. О концепциях координационной подготовки в единоборствах // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С.240-241.
20. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание. – 1999. - N 4. – С.36-38.
21. Столяр С. Специальная физическая подготовка юных спортсменов в видах единоборств с учетом требований соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИФК. – М., 1995.
22. Тарас А. Утренний комплекс упражнений // Кэмп. - 1996. - N 4. - С.14-18

23. Щербаков Ю.В. Игры на уроках с элементами единоборства / Щербаков Ю.В., Игнатенко В.М. // Физ. культура в школе. – 1992. - N 7-8. – С.8-10.

Адреса URL

24. <http://www.budokai.spb.ru/tex.html>
25. <http://www.wkc-org.net/>
26. <http://www.fightclub21.ru/>
27. <http://karatedojo.uazone.net/>
28. <http://www.superkarate.ru/>
29. <http://chelkarate.ru/>
30. <http://www.karate.pnz.ru/>
31. <http://www.jiu-jitsu.ru/>
32. <http://boevieiskusstva.narod.ru/>
33. <http://www.ashihara-karate.boom.ru/>
34. <http://karate-online.org/>
35. <http://karate-shotokan.narod.ru/>
36. <http://karate-shotokan.narod.ru/trenirovka>.
37. <http://www.kudo.ru/>
38. <http://www.kudo.ru/index.php?id=6>
39. <http://www.karate-online.org/kata/>
40. <http://www.karate-online.org/kumite/>
41. <http://www.karate-online.org/histori/>
42. <http://www.karate-online.org/trenirovka/>
43. <http://www.okinawakarate.ru/>
44. <http://www.okinawakarate.ru/sindo/page11.html>
45. <http://www.okinawakarate.ru/history.html>
46. <http://www.biao.ru/>
47. <http://www.csm-spb.com/>
48. <http://www.csm-spb.com/index.php?menu=page&mod=history&id=1>
49. <http://www.v8mag.ru/>
50. <http://boevieiskusstva.narod.ru/>
51. <http://www.v8mag.ru/section316/subsection251/>
52. <http://ru.wikipedia.org/>
53. <http://www.sk-bntu.boom.ru/>