

**Департамент образования администрации г. Иркутска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования г. Иркутска «Дворец детского и юношеского творчества»**

Рекомендована  
решением методического совета  
МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
протокол №1  
от 08.09.2017 г

Утверждена  
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска  
«Дворец творчества»  
от 12.09.2017 г 75-ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по Сетокан каратэ-до «Путь к совершенству»**

**Адресат программы:** 6-17 лет  
**Срок реализации:** 5 лет  
**Направленность:**  
физкультурно-спортивная  
**Разработчик программы:**  
**Дудка Николай Николаевич,**  
педагог дополнительного  
образования

г. Иркутск, 2017го

## Содержание.

1	Пояснительная записка .....	3
1.1	Информационные материалы и литература.....	3
1.2	Направленность программы.....	3
1.3	Актуальность, педагогическая целесообразность.....	3
1.4	Отличительные особенности программы.....	4
1.5	Цель и задачи программы.....	4
1.6	Адресат программы.....	4
1.7	Сроки реализации программы.....	5
1.8	Форма обучения.....	5
1.9	Режим занятий.....	5
1.10	Особенности организации образовательной деятельности.....	5
2	Комплекс основных характеристик программы.....	5
2.1	Объём программы.....	5
2.2	Содержание программы.....	5
2.3	Планируемые результаты.....	6
3	Комплекс организационно-педагогических условий.....	7
3.1	Учебный план .....	7
3.2	Календарный учебный график .....	8
3.3	Условия реализации программы.....	11
3.4	Формы аттестации. Оценочные материалы.....	12
3.5	Методические материалы.....	13
3.6	Список литературы.....	13
4	Иные компоненты.....	14

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Информационные материалы о программе**

Дополнительная общеразвивающая программа «Путь к совершенству» составлена на основе многолетнего опыта работы разработчика программы по Сётокан каратэ-до

Нормативно-правовую базу разработки дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 12,33,58,59,75;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
- САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача №41 от 04.07.2014 г. (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);

### **1.2. Направленность программы- физкультурно-спортивная.**

### **1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность**

#### **1.3.1. Актуальность**

В современном мире восточные единоборства являются самым массовым видом спорта. Один из наиболее популярных видов борьбы - каратэ-до (путь невооруженной руки). Регулярно занимаясь каратэ, человек развивается физически и духовно, закаливает весь организм, совершенствует способность самообороны. Это красивый и мужественный вид спорта, раздвигающий границы нашего понимания боевых стилей не только как способов самозащиты. Занятия боевыми искусствами открывают перед молодым поколением пути к более полноценной и насыщенной жизни. Боевые искусства - это один из путей расширения собственных возможностей.

#### **1.3.2. Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации, учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического и духовного развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости к трудностям, укрепления здоровья. Преимуществом этого направления учебно-воспитательной работы является возможность привлечения детей любого возраста к данным спортивным занятиям, доступность, очевидная эффективность и полезность не только для человека, но и для общества в целом.

Обучение и воспитание молодого поколения средствами каратэ-до можно рассматривать как здоровьесберегающую технологию, ориентирующую детей и подростков, юношей и девушек на здоровый образ жизни. Молодые люди в процессе занятий каратэ-до обучаются методикам укрепления своего здоровья. У них формируется негативное отношение к вредным привычкам (курению, алкоголю, токсикомании, наркомании). Реализуя спортивно-оздоровительную функцию, программа по каратэ-до призвана пропагандировать здоровый образ жизни, развивать систему профилактики и коррекции здоровья.

Программа по каратэ-до включает в себя учебный материал, освоение которого дает возможность ребенку добиться отличных показателей не только по физической культуре и спорту, но и формировать такие качества личности, как

дисциплинированность, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта, творческое воображение и другие.

Благодаря систематическим занятиям, предусмотренным дополнительной общеразвивающей программой по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству», учащиеся укрепляют психическое и физическое здоровье, развивают специальную физическую и техническую подготовку, совершенствуют в себе качества личности, т.е. налицо ориентация на метапредметные и личностные результаты образования, что обеспечивает её (программы) педагогическую целесообразность.

#### **1.4. Отличительные особенности программы.**

Новизна дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству», опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащегося, его морально-волевых и нравственных качеств, ориентация на метапредметные и личностные результаты образования.

Отличительной особенностью современной системы дополнительного образования является расширения спектра образовательных услуг, что отвечает изменению потребностей семьи и ребенка. По своему содержанию и направленности программа по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» противостоит негативным тенденциям, распространенным в современном обществе, так как в её основе лежит комплексный подход к развитию личности ребёнка. Данная программа рассчитана на воспитание и обучение детей и подростков в пространстве дополнительного образования детей, а потому нацелена на создание условий для приобщения воспитанников к общечеловеческим ценностям, на обеспечение и профилактику асоциального поведения;

#### **1.5. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических и психических способностей, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей у учащихся посредством систематических занятий каратэ.

**Задачи:**

##### **Обучающие**

##### **1. Обучить:**

- базовой технике каратэ-до как основе формирования потребности в регулярных занятиях спортом;
- способам профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья во время соревнований и в повседневной жизни.

2. Готовить к исполнению воинской обязанности, в том числе с применением полученных знаний и умений на занятиях каратэ (для юношей).

##### **Развивающие**

##### **Развивать:**

- способности оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
- потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию;

##### **Воспитательные**

##### **Способствовать воспитанию:**

- мужества, выносливости, выдержки, решительности, самообладания.
- стремления к здоровому образу жизни
- потребности к активной жизненной позиции;
- коммуникативной компетенции.

#### **1.6. Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 6 до 18 лет

**Условия приема детей, система набора в группы.**

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**1.7. Сроки реализации программы** - 5 лет: 45 месяцев, 180 недель

**1.8. Форма обучения:** очная

**1.9. Режим занятий**

Периодичность занятий: 4 часа в неделю для первого года обучения и 6 часов в неделю для остальных групп:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа;

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа;

3 год обучения - 3 раз в неделю по 2 учебных часа.

4 год обучения – 3 раз в неделю по 2 учебных часа.

Индивидуальные занятия (5 год обучения) - 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

**1.10. Особенности организации образовательной деятельности**

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки (один год обучения);
- учебно-тренировочный (2-й и 3-й года обучения);
- спортивного совершенствования (4-й год обучения).
- этап продолжения физического и духовного совершенствования для учащихся старших классов, прошедших четырех летнее обучение в секции, реализуемый на индивидуальных занятиях в группе «Лидер» (5-й года обучения).

**Каждый из этапов может рассматриваться, как отдельный блок программы**

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

**2.1 Объём программы 1008 часов.**

**2.2. Содержание программы**

### **1-ый год обучения.**

**Раздел 1. Теория.**

Введение. История и традиции единоборства сётокан каратэ-до. Принципы Буси-до. Техника безопасности в каратэ Правила гигиены. Режим дня, питание

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка.**

Развитие гибкости. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Страховки при падении

**Раздел 3. Техническая подготовка**

Кихон. Кумитэ. КАТА

**Раздел 4. Участие в соревнованиях**

Упражнения по соревновательной технике. Комплекс упражнений для показательных выступлений

### **2-ой год обучения**

**Раздел 1. Теория**

Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии. Техника безопасности

**Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

Развитие гибкости. Силовые упражнения. Страховки при падении

**Раздел 3. Техническая подготовка**

Кихон. Кумитэ. Ката.

**Раздел 4. Участие в соревнованиях**

Упражнения по соревновательной технике. Комплекс упражнений для показательных

выступлений

### **3-ий год обучения.**

#### **Раздел 1. Теория**

Философия и духовно-нравственные основы единоборства сётокан каратэ-до. Техника безопасности во время спортивных соревнований.

#### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие гибкости. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.

#### **Раздел 3. Техническая подготовка**

Кихон. Кумитэ. Ката.

#### **Раздел 4. Участие в соревнованиях**

Упражнения по соревновательной технике. Комплекс упражнений для показательных выступлений

### **4-ый год обучения.**

#### **Раздел 1. Теория и практика**

Медитации и дыхательные гимнастики, применяемые в сётокан каратэ-до. Техника безопасности во время спортивных соревнований

#### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие гибкости. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Страховки при падении.

#### **Раздел 3. Техническая подготовка**

Кихон. Кумитэ. Ката

#### **Раздел 4. Участие в соревнованиях**

Упражнения по соревновательной технике. Комплекс упражнений для показательных выступлений

### **5-ый год обучения.**

#### **Раздел 1. Теория и практика**

Философия каратэ, нравственность. Физиология человека. Этикет и история каратэ. Психологическая подготовка

#### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на резкость. Упражнения на улучшение гибкости. Упражнения для ног со штангой. Развитие прыгучести. Подтягивания, становая тяга, сгибание рук с гантелями

#### **Раздел 3. Техническая подготовка**

Отработка ударной техники. Работа в парах на реакцию. Страховки при падении. Подножки и подсечки. Броски с захватом. Кихон с 9 кю по 1 дан. Тактика поединка. Гохон, санбон кумитэ. Работа по щитам. Дзю и кумитэ (свободные поединки). Ката Бассай Дай, Канку Дай. Дзю иппон кумитэ. Ката Дзион. Ката Энпи. Кихон на 1-й Дан. Ката Дзиттэ

#### **Раздел 4. Участие в соревнованиях**

Подготовка к показательным выступлениям. Комплекс упражнений для показательных выступлений. Подготовка к соревнованиям. Подготовка судей. Подготовка к экзамену, экзамен

## **2.3. Планируемые результаты**

Знания:

- базовой технике каратэ-до как основе формирования потребности в регулярных занятиях спортом;
- способам профилактики травматизма, обеспечения охраны жизни и здоровья во время соревнований и в повседневной жизни.

**Метапредметные:**

- способность оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
- потребность к самообразованию, физическому самосовершенствованию;

**Личностные  
проявление**

- мужества, выносливости, выдержки, решительности, самообладания.
- стремления к здоровому образу жизни
- потребности к активной жизненной позиции;
- коммуникативной компетенции.

**3. Комплекс организационно-педагогических условий****3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Теория	Практика	ВСЕГО	
<b>1 год обучения</b>					
1.	Раздел 1. Теория	6		6	
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка		42	42	
3	Раздел 3. Техническая подготовка		80	80	
4	Раздел 4. Участие в соревнованиях		14	14	
5.	Итоговое занятие		2	2	Экзамен, участие в соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>	
<b>2 год обучения</b>					
1	Раздел 1. Теория	6		6	
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка		46	46	
3	Раздел 3. Техническая подготовка		130	130	
4	Раздел 4. Участие в соревнованиях		32	32	
5	Промежуточная аттестация		2	2	Экзамен, участие в соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>	
<b>3 год обучения</b>					
1	Раздел 1. Теория	10		10	
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	1	47	48	
3	Раздел 3. Техническая подготовка	2	120	122	
4	Раздел 4. Участие в соревнованиях	2	32	34	
5	Промежуточная аттестация		2	2	Экзамен, участие

					в соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>216</b>	
<b>4 год обучения</b>					
1	Раздел 1. Теория и практика	5	10	15	
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка		45	45	
3	Раздел 3. Техническая подготовка		120	120	
4	Раздел 4. Участие в соревнованиях		34	34	
5	Промежуточная аттестация		2	2	Экзамен, участие в соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>211</b>	<b>216</b>	
<b>Индивидуальное обучение 5 год обучения группа «Лидер»</b>					
1	Раздел 1. Теория и практика	18		18	
2	Раздел 2. Специальная физическая подготовка		58	58	
3	Раздел 3. Техническая подготовка		118	118	
4	Раздел 4. Участие в соревнованиях	4	12	16	
5	Итоговая аттестация. Подготовка к экзамену, экзамен		6	6	Экзамен, участие в соревнованиях
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	
	<b>ОБЪЕМ программы:</b>	<b>54</b>	<b>954</b>	<b>1008</b>	

**3.2. Календарный учебный график  
Гр.№ 1, 1 год обучения**

Месяц	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																											
Недел и обучен ия																																																															
Кол- во т	4	2						4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																				
Промежу- точная аттестация																																																															
Всего часов	12							16							20							20							12							16							16							16							16						



<b>Объем</b>	<b>144</b>
--------------	------------

**Гр.№ 2 , 1 год обучения**

Месяц	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																																				
Недели обучения																																																																								
	4	2						4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																																
Кол-во часов	12							16							20							20							12							16							16							16							16															
Промежуточная аттестация																																																																								
Объем	<b>144</b>																																																																							

**Гр.№ 3 , 2 год обучения**

Месяц	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																																				
Недели обучения																																																																								
	6							6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																																
Кол-во часов	18							24							30							30							18							24							24							24							24															
Промежуточная аттестация																																																									Экзамен, соревнования															
Объем	<b>216</b>																																																																							

**Гр.№ 4 , 3 год обучения**

Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
-------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----

Недел и обучен ия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
	6	4						1											2		1																
Кол -во П		2	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Промежу- точная аттестаци																										Экземе н, соревно вания											
Всего часов	18			24				30					30					18				24				24				24				24			
Объем	216																																				

**Гр.№ 5 , 4 год обучения**

Месяц	сентябр ь							октябрь						ноябрь					декабрь					январь				феврал ь				март				апрель				май			
Недел и обучен ия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36							
Кол -во П	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Промежу- точная аттестаци																																				Экземе н, соревно вания							
Всего часов	18							24						30					30					18				24				24				24				24			
Объем	216																																										

**Индивидуальные занятия , группа «Лидер»**

Месяц	сентябр ь							октябрь						ноябрь					декабрь					январь				феврал ь				март				апрель				май			
Недел и обучен ия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36							
Кол -во И Н	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			



результатов.

Формы текущего и промежуточного контроля определяются учебным планом и настоящей программой.

К формам текущего контроля относятся: собеседование, спаринги, учебные поединки и др.

К формам промежуточного контроля относятся: соревнования, показательные выступления, экзамен.

Для аттестации учащихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» разработаны фонды оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточного контроля.

Структура фонда оценочных средств, как правило, включает:

- перечень предметных, метапредметных, личностных результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения общеразвивающей программы;
- описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования предметных, метапредметных, личностных результатов.

Оценочные средства представлены: контрольными вопросами и типовыми заданиями для практических занятий проверки освоения техники; экзаменов; унифицированными тестами и компьютерными тестирующими программами; примерной тематикой эссе и рефератов (приложение1). Качество облученности определяется способностью учащегося аттестоваться (сдать квалификационный экзамен) от 9-го Кю (белый пояс) до 1-го Дана (первая ступень чёрного пояса) и выше. Итоговый рейтинг учащегося предусмотрен в последнем пункте его портфолио.

### **3.5.Методические материалы**

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Гуманизации жизнедеятельности и образования учащихся;
2. Природосообразности;
3. Взаимосвязи воспитания и обучения;
4. Уровневой дифференциации;
5. Содействие детям в освоении индивидуальной образовательной траектории.
6. В данной программе предусмотрено индивидуальное обучение для наиболее способных учащихся, а также, прошедших четырёх годичный курс освоения каратэ. Индивидуальные занятия обеспечивают более углублённый подход к изучению боевого искусства сётокан каратэ более высокого технического уровня, способствуют полноценному раскрытию и формированию личности.

**Педагогические технологии**, реализуемые в образовательном процессе, предусмотрены следующие:

- дифференцированного обучения (групповое и индивидуальное обучение, работа с дошкольниками, одаренными);
- обучение в сотрудничестве;
- игровые технологии;
- медиа технологии.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальная,
- групповая,
- работа по подгруппам и др.

Формы проведения занятий: лекция, мастер-класс, практическое занятие, соревнование, тренинг, турнир, чемпионат, спарринг, поединок и др.

По количеству детей, участвующих в занятиях;

- групповые;

- индивидуальные (на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства);

По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### **Методические пособия.**

Дополнительная общеразвивающая программа по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству» имеет учебно-методический комплекс, основу которого составляют **методические пособия:**

1. Иванов-Катанский, С. А. Базовая техника каратэ [Текст] / С. А. Иванов-Катанский. – М.: Фаир-пресс, 2012. – 544.
2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина [Текст]: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
3. Трусов, О. В. Шокотан. Каратэ-до. Книга I. Основные аспекты [Текст] / О. В. Трусов. – София, 2012. – 384 с.

### **3.6.Список литературы**

#### **для педагога**

1. Аксёнов, Э. Каратэ: От белого пояса к чёрному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты [Текст] / Э. Аксёнов. – М. : АСТ, 2007. – 196 с.
2. Маряшин, Ю. Е. Современное каратэ. Концептуальные вопросы [Текст] / Ю. Е. Маряшин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. 188. С.

#### **для детей**

1. Гвоздев, С. А. Самураи. Путь меча [Текст] / С. А. Гвоздев. – Минск: Современное слово, 2001. 384 с.
2. Делки, Кейра Война самураев [Текст] / К. Делки. – М. : АСТ, 2009. – 576 с.
3. Логачев, А. Мечи Ямато [Текст]: цикл «Белый дракон» / А. Логачев. – СПб: Издательство «Крылов», 2006. 260 с.
4. Логачев, А. По лезвию катаны [Текст]: цикл «Белый дракон» / А. Логачев. – СПб: Издательство «Крылов», 2006. 260 с.
5. Отис, Э. Каратэ [Текст]: серия Шаг за шагом / Э. Отис, Дж. Хассел Рэндалл. – М.: Астрель, 2003. 316 с.
6. Петерсон Сюзан Линн Легенды о мастерах боевых искусств [Текст] / Сюзан Линн Петерсон. – М.: АСТ, 2005. 127 с.

#### **Интернет-ресурсы**

Каждый учащийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, содержащим издания по дополнительной общеразвивающей программе по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству»:

- Электронно-библиотечная система Znanium.com Адрес доступа: <http://znanium.com/>;

- ЭБС «Издательство Лань», ООО «Издательство Лань». Адрес доступа: <http://e.lanbook.com/>;
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". Адрес доступа: <http://window.edu.ru/>;
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Адрес доступа: <http://school-collection.edu.ru/>;
- ЭБС «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА «ELIBRARY.RU», ООО «РУНЭБ». Адрес доступа: <http://elibrary.ru/>

При этом, одновременно имеют индивидуальный доступ к такой системе 25 % обучающихся. Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа, для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

### **3. Иные компоненты**

Оценочные материалы (приложение 1).

Календарно-тематический план