

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

Рекомендована
решением методического совета
МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
протокол №12
от 29.05.2018 г

Утверждена
приказом по МАОУ ДО г. Иркутска
«Дворец творчества»
от 29.05.2018 г 114-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, 2018год

Содержание

1	Пояснительная записка	3
1.1	Информационные материалы и литература.....	3
1.2	Направленность программы.....	3
1.3	Актуальность, педагогическая целесообразность.....	3-4
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.....	5-6
2.1	Объём программы.....	5
2.2	Содержание программы.....	5-6
2.3	Планируемые результаты.....	6-7
3	Комплекс организационно-педагогических условий.....	7-14
3.1	Учебный план	7-8
3.2	Календарный учебный график	8-10
3.3	Условия реализации программы.....	11
3.4	Формы аттестации. Оценочные материалы.....	11-12
3.5	Методические материалы.....	12-13
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	
1 год обучения					
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, мониторинг
	Итого	6	138	144	
2 год обучения					
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, мониторинг
	Итого	6	210	216	
3 год обучения					
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, мониторинг
	Итого	15	201	216	

4 год обучения					
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, мониторинг
	Итого	5	211	216	
Индивидуальное обучение 5 год обучения группа «Лидер»					
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, мониторинг, участие в соревнованиях
	Итого	22	194	216	
ОБЪЕМ программы:		54	954	1008	

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

Месяц		сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май											
Недели обучения		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	т	4	2																																		
	п		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	
Промежу- точная аттестация																																Экзамен, мониторинг					
Всего часов		12			16			20			20			12			16			16			16			16											
Объем		144																																			

Гр.№ 2, 1 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май			
Недели обучения	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	т	4	2																																	
	п		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	
Промежу- точная аттестация																																	Экзамен, мониторинг			
Всего часов	12			16				20				20					12				16				16				16				16			
Объем	144																																			

Гр.№ 3, 2 год обучения

Месяц	сентябрь							октябрь							ноябрь							декабрь							январь							февраль							март							апрель							май						
Недели обучения	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	т	п																																																												
Промежу- точная аттестация																																																		Экзамен, соревнования													
	Всего часов	18							24							30							30							18							24							24													24						
Объем	216																																																														

Гр.№ 4, 3 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь				февраль					март				апрель					май				
Недели обучения	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	т	6	4					1											2			1														1				
	п		2	6	6	6	6	6	5	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	5				
Промежу- точная аттестация																																				Экзамен, мониторинг				
Всего часов	18			24				30					30					18				24					24				24					24				
Объем	216																																							

Гр.№ 5, 4 год обучения

Месяц	сентябрь			октябрь				ноябрь					декабрь					январь				февраль					март				апрель					май				
Недели обучения	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																																						
	т	1	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 аттестация																															Экзамен, мониторинг									
Всего часов	18			24				30					30					18				24					24				24					24				
Объем	216																																							

Индивидуальные занятия, группа «Лидер»

Месяц		сентябрь			октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль				март				апрель				май					
Недели обуче- ния		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 часо- в	и н- д	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 аттестация																												Экзамен, мониторинг, соревнования									
Всего часов		18			24				30				30				18			24				24				24				24					
Объем		216																																			

3.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение включает: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, залы, открытые площадки для тренировочных занятий, помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, спортивным инвентарем. Для проведения занятий теоретического типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Занятия по каратэ-до проводятся не только в залах, но и на открытых площадках, что в значительной мере способствует закаливанию детей.

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- спортзал (светлое, проветриваемое помещение с деревянным полом);
- раздевалка для мальчиков и девочек;
- душевые кабины (желательны).

3.4. Формы аттестации. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- входной контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года);
- промежуточный контроль (май);
- итоговый контроль (май, по завершению программы).

Формы подведения итогов:

Текущая и промежуточная аттестации служат основным средством обеспечения в учебно-воспитательном процессе обратной связи между преподавателем и учащимся,

необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания.

Входная диагностика – наблюдение за моделью поведения учащихся, его физическими способностями.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дополнительной общеразвивающей программы по Сётокан каратэ-до «Путь к совершенству». Он может завершать как изучение всего объема учебного раздела дополнительной общеразвивающей программы «Путь к совершенству», так и его частей, т.е. тем.

Промежуточная (итоговая) аттестация учащихся – оценивание результатов обучения в конце учебного года.

Текущая и промежуточная аттестации позволяют оценить совокупность знаний и умений, а также степень сформированности предметных, метапредметных, личностных 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, экзамены.

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 обученности 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.

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.

1. Иные компоненты

Оценочные материалы (приложение 1).

Календарно-тематический план