

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №478  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено и принято

Утверждаю

решением Педагогического совета

Директор ГБОУ средней школы № 478

ГБОУ средней школы № 478

М.М. Кожемякина

Протокол от «31» августа 2026г. №1

Приказ от «31» августа 2026г. № 291



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Каратэ»**

(платные образовательные услуги)

**Физкультурно-спортивная направленность**

2026/2027 учебный год

Возраст обучающихся: от 6 до 10 лет

Срок реализации один год

64 часа

**составил: педагог дополнительного  
образования Бойчук Ксения Ивановна**

Санкт-Петербург

2026

## Оглавление

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ<br>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ<br>ПРОГРАММ..... | 4  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                                                                             | 5  |
| ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....                                                                            | 6  |
| СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....                                                                              | 6  |
| УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....                                                                                                       | 6  |
| СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....                                                                              | 7  |
| КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.....                                                           | 7  |
| ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....                                                                                            | 9  |
| КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....                                                                                         | 10 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....                                                                       | 10 |
| ФОРМЫ АТТАСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....                                                                             | 11 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА .....                                                                                    | 13 |

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ**

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании» (29 декабря 2012 года N 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для V-VII классов образовательных организаций);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее - ФГОС среднего общего образования);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе усвоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах развития и совершенствования его природы.

Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира. Школьная среда немилосердно подавляет двигательную потребность ребёнка, а урок физической культуры не в состоянии целиком заполнить образовавшийся вакуум.

Дополнительные занятия физической культурой и спортом можно рассматривать как предоставление учащимися возможностей для получения дополнительного образования в ходе занятий избранным видом спорта.

Основной принцип в каратэ – это самосовершенствование тела и духа.

Любой желающий может начать заниматься, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении этот вид спорта хорошо развивает наряду с физическими интеллектуальные способности.

Современное каратэ — сложное явление. Его вполне справедливо называют искусством. Это японская система боевых искусств, который в своем развитии прошел адаптацию в различных странах, превратился в достояние всего мира. Сегодня каратэ является частью общей физической культуры, оставаясь в то же время оружием, одной из самых эффективных систем рукопашного боя. Обучаясь каратэ, любой человек может овладеть разнообразными приемами нападения и защиты, отточить технику их выполнения. Однако самым важным здесь является воспитание моральных качеств и силы воли.

**Направленность программы «Каратэ» физкультурно-спортивная.**

**Уровень программы – базовый.**

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных отделениях физкультурно-спортивной направленности для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных каратистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Особенностью** программы являются следующие моменты:

- Программа осуществляет упор на обучение и совершенствование приемов и тактических действий.
- Развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике каратэ
- Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении приёмов и стремлению к победам.
- Программа ориентирована на учащихся, не проходивших специального отбора по уровню двигательных навыков и ранее не занимающихся боевыми искусствами.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов от 6 до 10 лет.

**Цель программы:** воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, социально-культурных аспектов.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в каратэ;
- сформировать необходимые умения и навыки о каратэ, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*Развивающие:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- развитие умственных способностей ребенка (реакция, внимание, концентрация);
- развитие психологической устойчивости ребенка.

*Воспитательные:*

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям каратэ;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Раздел                                                                               | Количество часов |        |          | Форма контроля                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                      | всего            | теория | практика |                                                                |
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Основы знаний по каратэ годзю-рю. | 4                | 3      | 1        |                                                                |
| 2        | ОФП                                                                                  | 9                | 1      | 8        | Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, тестирование |
| 3        | Подвижные игры                                                                       | 3                | 1      | 2        |                                                                |
| 4        | Техников стоек и передвижений                                                        | 6                | 1      | 5        | Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, тестирование |
| 5        | Техника ударов и блоков                                                              | 18               | 2      | 16       | Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, тестирование |

|   |                       |           |           |           |                                                                |
|---|-----------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------------------------------------|
| 6 | Техника борьбы        | 14        | 2         | 12        | Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, тестирование |
| 7 | Техника поединков     | 7         | 1         | 6         | Педагогическое наблюдение                                      |
| 8 | Соревнования, экзамен | 3         | -         | 3         | Итоговая аттестация – показательные выступления                |
|   | <b>Всего:</b>         | <b>64</b> | <b>11</b> | <b>53</b> |                                                                |

## СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

**Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.** Врачебный контроль при занятиях каратэ.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.

**Основы знаний по каратэ.** Развитие каратэ в мире и в России.

**ОФП.** Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног. Упражнения без предметов: в различных исходных положениях на месте и в движении, в парах у гимнастической стенки. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для занятий боевыми искусствами.

**Подвижные игры.** Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Часики», «Муравейбол», «Салки ногами», «Хоккейбол», «Пятнашки».

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

**Техника ударов руками и блоков.** Прямые, боковые, задние, удары руками и ногами. Защита-блоки.

**Техника борьбы.** Изучение бросковой техники и работы в партере.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

| №   | Дата | Раздел, тема занятия                                                        | Кол-во часов |
|-----|------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  |      | 1.Техника безопасности на занятиях. Значение и содержание самоконтроля.     | 1            |
| 2.  |      | 1.Техника безопасности на занятиях. Врачебный контроль при занятиях каратэ. | 1            |
| 3.  |      | 1.Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.                   | 1            |
| 4.  |      | 1.Развитие каратэ в мире и в России.                                        | 1            |
| 5.  |      | 2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног.                          | 1            |
| 6.  |      | 2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и ног.                          | 1            |
| 7.  |      | 2. Упражнения для мышц кора.                                                | 1            |
| 8.  |      | 2. Развитие выносливости.                                                   | 1            |
| 9.  |      | 2. Развитие координационных способностей.                                   | 1            |
| 10. |      | 2. Развитие скоростных способностей.                                        | 1            |
| 11. |      | 2.Развитие гибкости.                                                        | 1            |
| 12. |      | 2. Круговая тренировка                                                      | 1            |
| 13. |      | 2. Круговая тренировка                                                      | 1            |
| 14. |      | 3. Подвижная игра с элементами каратэ.                                      | 1            |
| 15. |      | 3. Подвижная игра с элементами каратэ.                                      | 1            |
| 16. |      | 3. Подвижная игра с элементами каратэ.                                      | 1            |

|     |  |                                     |           |
|-----|--|-------------------------------------|-----------|
| 17. |  | 4. Техника стоек.                   | 1         |
| 18. |  | 4. Техника стоек.                   | 1         |
| 19. |  | 4. Техника стоек и передвижений.    | 1         |
| 20. |  | 4. Техника стоек и передвижений.    | 1         |
| 21. |  | 4. Техника стоек и передвижений.    | 1         |
| 22. |  | 4. Техника стоек и передвижений.    | 1         |
| 23. |  | 5. Защитная техника, блоки.         | 1         |
| 24. |  | 5. Защитная техника, блоки.         | 1         |
| 25. |  | 5. Защитная техника, блоки.         | 1         |
| 26. |  | 5. Защитная техника, блоки.         | 1         |
| 27. |  | 5. Техника ударов руками.           | 1         |
| 28. |  | 5. Техника ударов руками.           | 1         |
| 29. |  | 5. Техника ударов руками.           | 1         |
| 30. |  | 5. Техника прямых ударов руками.    | 1         |
| 31. |  | 5. Техника прямых ударов руками.    | 1         |
| 32. |  | 5. Техника прямых ударов руками.    | 1         |
| 33. |  | 5. Техника прямых ударов руками.    | 1         |
| 34. |  | 5. Техника боковых ударов руками.   | 1         |
| 35. |  | 5. Техника боковых ударов руками.   | 1         |
| 36. |  | 5. Техника боковых ударов руками.   | 1         |
| 37. |  | 5. Техника ударов ногами.           | 1         |
| 38. |  | 5. Техника ударов ногами.           | 1         |
| 39. |  | 5. Техника ударов ногами.           | 1         |
| 40. |  | 5. Техника прямых ударов ногами.    | 1         |
| 41. |  | 6. Техника самообороны.             | 1         |
| 42. |  | 6. Техника самообороны.             | 1         |
| 43. |  | 6. Техника самообороны.             | 1         |
| 44. |  | 6. Техника выведения из равновесия. | 1         |
| 45. |  | 6. Техника выведения из равновесия. | 1         |
| 46. |  | 6. Техника бросков в стойке.        | 1         |
| 47. |  | 6. Техника бросков в стойке.        | 1         |
| 48. |  | 6. Техника подсечек в стойке.       | 1         |
| 49. |  | 6. Техника подсечек в стойке.       | 1         |
| 50. |  | 6. Техника борьбы в партере.        | 1         |
| 51. |  | 6. Техника борьбы в партере.        | 1         |
| 52. |  | 6. Техника болевых приёмов.         | 1         |
| 53. |  | 6. Техника болевых приёмов.         | 1         |
| 54. |  | 6. Техника болевых приёмов.         | 1         |
| 55. |  | 7. Техника боя на один шаг.         | 1         |
| 56. |  | 7. Техника на три шага.             | 1         |
| 57. |  | 7. Техника замедленного боя.        | 1         |
| 58. |  | 7. Техника бесконтактного.          | 1         |
| 59. |  | 7. Техника поединков. Спарринг.     | 1         |
| 60. |  | 7. Техника поединков. Спарринг.     | 1         |
| 61. |  | 7. Техника поединков. Спарринг.     | 1         |
| 62. |  | 8. Соревнование.                    | 1         |
| 63. |  | 8. Соревнование.                    | 1         |
| 64. |  | 8. Экзамен.                         | 1         |
|     |  | <b>Итого</b>                        | <b>74</b> |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Личностные результаты*

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

### *Метапредметные результаты:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

### *Предметные результаты*

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- овладение технического боя, приёмами и физическими упражнениями каратэ, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1.           | 01.10.2026                        | 31.05.2027                           | 36                   | 64                      | 64                       | 2 раза в неделю по 1 часу |

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Условия набора**

В группу могут вступить все желающие, не имеющие медицинские противопоказания. Группа формируется до 20 человек. При большом количестве желающих группу возможно увеличить до 30 человек.

**Продолжительность образовательного процесса:** 3 года.

**Форма организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю, в год 64 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал;
- мячи набивные 10 шт;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- скакалки 20шт;
- макивара 10шт;
- лапа 10шт;
- татами.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Для детей 1-4 классов необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале, с применением спортивного инвентаря и оборудования.

*Приемы и методы учебно-воспитательного процесса:*

- групповой;
- игровой;
- повторный;
- соревновательный;
- просмотр видео материала;
- посещение и последующее обсуждение соревнований.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающийся сам находил нужное решение, опираясь на свой опыт.

Занятие по технической, тактической, общефизической подготовке проводится в режиме учебно-тренировочных и игровых упражнений.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание техники проведения боя.

## **ФОРМЫ АТТАСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями по следующим контрольным нормативам:**

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)                     | Возраст<br>(лет) | Уровень  |         |         |          |         |         |
|----------|---------------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|
|          |                           |                                                         |                  | Мальчики |         |         | Девочки  |         |         |
|          |                           |                                                         |                  | 1 балл   | 2 балла | 3 балла | 1 балл   | 2 балла | 3 балла |
|          |                           |                                                         |                  | Низкий   | Средний | Высокий | Низкий   | Средний | Высокий |
| 1        | Координационные           | Челночный бег 3х10 м, с                                 | 6-7              | 9,7 и >  | 9,3-8,8 | 8,5 и < | 10,1 и > | 9,7-9,3 | 8,9 и < |
|          |                           |                                                         | 8-10             | 9,3      | 9,0-8,6 | 8,3     | 10,0     | 9,6-9,1 | 8,8     |
| 2        | Скоростно-силовые         | Прыжок в длину с места, см                              | 6-7              | 140 и <  | 160-180 | 195 и > | 130 и <  | 150-175 | 185 и > |
|          |                           |                                                         | 8-10             | 145      | 165-180 | 200     | 135      | 155-175 | 190     |
| 3        | Силовые                   | Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек) | 6-7              | 11 и <   | 12-21   | 22 и >  | 9 и <    | 10-15   | 16 и >  |
|          |                           |                                                         | 8-10             | 12       | 13-22   | 23      | 10       | 11-16   | 17      |

- 10 ударов руками.** Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Учащийся стоит во фронтальной стойке, руки подняты до подбородка. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее нанести 10 ударов руками по боксерским лапам, полностью выпрямляя руки. Оценивается время (с).
- 3 удара ногой.** Тест для определения способностей равновесия. Учащийся стоит в боевой (лево-, правосторонней) стойке. По звуковому сигналу учащийся старается как можно быстрее нанести 3 удара задней ногой по трем направлениям: вперед – вбок – назад. Оценивается время (с).
- Самостраховка.** Тест для определения координационных способностей. Учащийся садится на спину стоящего на четвереньках партнера и берется за его плечо, падает назад и делает самостраховку на бок. Всего учащийся делает 6 падений (по 3 в каждую сторону). Оценивается точность исполнения техники.

#### **Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале, оснащенном необходимым инвентарем.

#### **Форма организации деятельности:**

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях.

#### **Методы обучения:**

**Словесные:** беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

**Наглядные:** показ, исполнение педагогом, наблюдение.

**Практические:** тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Литвинов, С. А. Каратэ: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт
3. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил.
4. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.
5. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис... канд. пед. наук / Галкин Павел Юрьевич. - Челябинск, 2002. - 23 с.
6. Галкин П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации / П.Ю. Галкин // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК. - Челябинск, 1995. - С. 141 - 142.
7. Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе / П.Ю. Галкин, Ю.Н. Романов // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. - Челябинск, 2000. - С. 15 - 16.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.