

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «ЖУРАВУШКА»
АРСЕНЬЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
692331, Приморский край, г. ул. Жуковского, 51а тел. (362) 4-27-68
e-mail: mdo-25@mail.ru
ИНН 2501008702 КПП 250101001

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ д/с № 25
Л.М.Российская
Приказ № 49/1-А от «30» августа 2019 г.



Программа дополнительного образования

*по обучению дошкольников базовой технике
Шинкиокушинкай Каратэ*

*на базе Муниципального дошкольного образовательного бюджетного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №25 «Журавушка»
Арсеньевского городского округа
Возраст детей – 4-7 лет*



*Педагог дополнительного образования
Чернышов С.С.*

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ д/с № 25
_____ Л.М.Российская
Приказ № 49/1-А от «30» августа 2019 г.

Программа дополнительного образования

*по обучению дошкольников базовой технике
Шинкиокушинкай Каратэ*

*на базе Муниципального дошкольного образовательного бюджетного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №25 «Журавушка»*

Арсеньевского городского округа

Возраст детей – 4-7 лет



*Педагог дополнительного образования
Чернышов С.С.*

Информационная карта программы

Тип программы	авторская
Образовательная область	профильная
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Уровень реализации программы	дошкольное
Формы реализации программы	групповая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих стиль Шинкиокушинкай Каратэ и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности работников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в Шинкиокушинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения боевой технике каратэ. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Бу-до (пер. с яп. - *Путь воинских искусств/ Путь воина*).

В процессе занятий каратэ необходимо ознакомление детей с этикетом Доджо — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам,

используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке, что помимо изучения техник каратэ даёт минимальные знания японского языка.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений ударов, блоков и т.д.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихону, кумитэ (спарринг/бой), им дается базовая техника правильного выполнения стоек (фудо-дачи, хейко-дачи, кокутсу-дачи, дзенкутсу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (джодан-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке) и ударным техникам руками (ой-тски, гяку-тски, моротэ-тски, шито-тски), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери, хидза-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна постановка дыхания при изучении элементов каратэ в движении.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств. В данном процессе так же помогает изучение Доджо-куна (клятвы каратиста самому себе в собственном стремлении к мудрости и силе).

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и нравственных качеств.

Основные принципы обучения:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование спортивного инвентаря и т.д.)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Методика обучения элементами каратэ.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**)- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

I. Краткая характеристика группы

Тип группы	Период подготовки	Возраст занимающихся	Основное направление
Спортивно-оздоровительная (СО)	Без ограничений	4-7 лет	Изучение Шинкиокушинкай без спортивной направленности

II. Режим работы группы

Устанавливается следующий режим работы группы:

Тип группы	Период обучения	Спортивный уровень занимающихся	Минимальное число занимающихся в группе,	Максимальное число занимающихся в группе,	Максимальный объем работы – часов в неделю

			человек	человек	
Спортивно-оздоровительная	1-2 год	без разрядов	6	20	2 (1 час 2 раза в неделю)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВКИ учащихся

Критериями оценками уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

- в тестах по общей и физподготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники.

Контрольных занятиях по знанию техники являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план»(ПП) по годам обучения, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

При составлении ПП использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

Для тестов по **физподготовке** рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

ЗАДАЧИ РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ШИНКИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ

Возраст (лет)	Год обучения	Период подготовки	Задачи подготовки
4-7	1 этап нач. подготовки 1-2 года	ОФП и изучение базовой техники	1. Привитие интереса к занятиям каратэ и воспитание спортивного трудолюбия 2. Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка 3. Ознакомление и изучение основных ударов руками и ногами

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК прохождения материала в группе Шинкиокушинкай Каратэ

Содержание	часов
1. Техника безопасности на занятиях по каратэ-до (киокусинкай).	0,5
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм	0,5
3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена	0,5
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	0,5
ПРАКТИКА	
1. ОФП	20
2. СФП	13
3. Изучение и совершенствование техники Киокусинкай	13

ВСЕГО ЧАСОВ	48
--------------------	-----------

***ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
1-ый год обучения***

<i>№ п\п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Правила техники безопасности на занятиях по каратэ-до (киокусинкай)	0,5
2	Подготовка к тестам по ОФП	2,5
3	Работа над программой (для начинающих) <ul style="list-style-type: none"> • стойки • удары руками • блоки • удары ногами • ката • контрольное занятие по знанию техники 	8
4	Подвижные игры	2
<i>ИТОГО</i>		<i>13</i>

2-ой год обучения

<i>№ п\п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Повторение материала прошлого года	1
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	2
3	Работа над программой (усложнённый тип) <ul style="list-style-type: none"> • стойки • удары руками 	8

	<ul style="list-style-type: none"> • блоки • удары ногами • ката 	
4	Подвижные игры	2
ИТОГО		13

**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СХЕМА УРОКОВ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го и 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Часть урока	Содержание занятий	Учебная неделя		Неделя разнонаправленного закрепления		Неделя смены стоек	
			1	3	1	3	1	3
ДНИ НЕДЕЛИ								
1	Подготовительная часть	Вступительная часть	+	+	+	+	+	+
		Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
		Гимнастические обще развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
2	Основная часть	Изучение приемов в стойке, в строю, отдельно	+	+	+	+	+	+
		Изучение приемов в стойке, в строю попарно	+	+				
		Отработка в строю на динамическую ситуацию,			+	+	+	+
		Отработка стойки вне строя (имитация),	+	+	+	+	+	+
		Имитационные упражнения с использованием партнера		+	+	+	+	+
3	Заключительная часть	Групповые и силовые упражнения		+	+	+	+	+
		Игры			+	+	+	+
		Подведение итогов, задание на дом.	+	+	+	+	+	+

**Примерный план конспект занятия для дошкольников
с элементами базовой техники
Шинкиокушинкай Каратэ**

Задачи:

- воспитывать желание и интерес к занятиям каратэ, развивать общую выносливость, ловкость, координацию движений;
- развивать у детей быстроту реакции, умение действовать по сигналу;

- продолжать учить детей выполнять удары руками, коленями, блоками руками; выход в стойки и передвижение в них.

Оборудование: спортивный зал, набивные мячи, мягкие модули, скакалки, гимнастическая скамья.

Содержание	Дозировка, с.	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу. Приветствие Перестроение в колонны		Группа выстраивается по росту (либо по рангу) в шеренгу
Ходьба: обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы		Спина прямая, руки согнуты в локтях. Руки согнуты в локтях
Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с захлестом голени назад	10 14 10 7 7 7 7	Выполняется, соблюдая дистанцию, руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот. Руки согнуты в локтях, подняты к лицу, нога ногу «догоняет». Поворот резкий, на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, дети слушают сигнал инструктора. Колени выносятся вперед с максимальной скоростью, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, поочередные движения руками вперед-назад выполняются соразмерно с движениями ног. Руки находятся за спиной, пятками доставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями	7	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Основная часть (комплекс ОРУ)		
Наклоны головы вперед И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет.	4—5 раз	Стопы вперед, подбородком достаем до груди.
Наклоны головы в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам	4—5	Спину держать ровно, плечи не поднимать.
Повороты головы вправо-влево И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево.	4—6	При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом.
Круговые вращения руками И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад.	По 5 раз	Руки не сгибать в локтевых суставах, движения резкие.

Вращение согнутых рук перед грудью И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Быстрые вращения согнутыми в локтях руками перед грудью вперед- назад.	По 5	Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине.
Наклоны туловища в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой.	По 2 раза в каждую сторону	Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить
Наклоны туловища вниз И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пол.	По 4	Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох.
Вращение корпусом И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево.	По 4	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
Вращения в коленях И.п. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение коленями изнутри наружу (из наружи внутрь)	По 4	—П—
Вращение стопой И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе. Вращение стопой вправо-влево	По 4	—П—
Перекаты И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, левая (правая) нога на внешней стороне стопы. Поочередные перекаты стоп с внешней на внутреннюю сторону.	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Перекаты вперед-назад И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Одновременные перекаты стоп вперед-назад с пятки на носок	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Пальцы ног вверх И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные отрывы пальцев ног от пола	По 6	—П—
Выпады И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке. Пружинистый выпад на переднюю правую (левую) ногу, согнутую в колене.	По 4	Ноги ставить как можно шире, нога, стоящая сзади, — прямая, впереди стоящая нога не должна иметь острый угол
Пружинистый низкий наклон И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке, руки на бедрах. Пружинистый низкий присед на согнутую правую (левую) в колене заднюю ногу, передняя нога прямая, носок ноги вверх	По 4	Переднюю ногу не сгибать в коленях, носок ноги в сторону не отводить
Низкий присед на правую (левую) ногу И.п. — ноги в широкой стойке, носки ног параллельно, руки на бедрах. Пружинистый присед на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в колене прямая	По 4	Носок прямой ноги тянуть на себя
Дыхательные упражнения	По 3	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Прямой удар руками (цки) И.п. — ноги на ширине плеч	10—15	При выносе руки вперед-назад локтями производить трение о бока туловища, спина прямая, ноги не сдвигать, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар коленом (мае-хидза -гери)	По 10 раз каждой ногой	Во время удара колено ударной ноши производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара

Защита, направленная вниз (гэдан-барай)	5—6	Ноги не сдвигать, блокирующая рука начинает движения с плеча неблокирующей руки, неблокирующая рука выставляется вперед, блокирующая рука производит скользящее движение до запястья не блокирующей руки, резкое разрывающее движение руками, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар руками (цки)	10	Во время выполнения удара обращать внимание на формирование и разводот кулака, локти производят трение о бока туловища, при возвращении реверсивная рука возвращается на пояс, резкий выдох при нанесении удара
Прямой удар коленом (мае- хидза-гери)	10	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Заключительная часть		
Подвижная игра –«День- ночь» Участники игры делятся на две команды — «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проведена одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. По команде взрослого «Приготовиться!» дается сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Количество пойманных подсчитывается, а затем игра начинается сначала	2 раза	Обращать внимания на скорость разворота, быстрые действия по сигналу
Анализ занятия и ритуал прощания		Дифференцированная оценка выполнения движения детьми

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нравственное воспитание и развитие морально-волевых качеств

Нравственное воспитание - это процесс направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения. Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано с развитием их морально-этических и волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости, решительности. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение вернуться, преодолеть препятствие.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Как известно, в скорости и прочности освоения техники играют роль не только методики показа, разъяснения и практического выполнения: важны порядок прохождения материала и методы, позволяющие закрепить разученные действия. Кроме того надо

учитывать, что при начальном обучении техническим действиям овладение техническими действиями должно быть прочным настолько, чтобы ребёнок осознавал их применимость.

Техническая подготовка включает в себя, обучение его стандартной техники, движений и действий, служащих средствами спортивных поединков, совершенствование этих движений и действий в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.

ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ

Вероятно путей построения хорошо организованной системы занятий много. По-видимому, многое зависит от того, что принять за критерий организации системы. В Шинкиокушинкай предлагается система организационно-методических мероприятий, позволяющих максимально сохранить контингент обучаемых и обеспечить доступность и заинтересованность к занятиям. Именно в раннем возрасте эти два требования в педагогике должны соблюдаться неукоснительно. Знающим детскую психологию станет ясно, что детям нужны частые доступные ступеньки. Такими ступеньками могут явиться технические нормативы, находящие выражение в участие в различных состязаниях спортивного характера, позволяющие получить мощную систему стимулирования на долгие годы интереса к спортивным занятиям Шинкиокушинкай Каратэ.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ учебно-методического процесса

Методика определения результативности:

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений
2. развитие силы, скорости, выносливости; гибкости
3. освоение технического арсенала

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов -серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Параметры п.п. 2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов. При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Фиксирование результатов

Перечень технических элементов и приемов, а также требований к физической кондиции учеников изложен в «**Учебно-тематических планах**» по годам обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация данной Программы предполагает наличие у тренера-преподавателя необходимого общего и специального образования.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому образу досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и др. аналогичными коллективами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. СТИЛЕВОЕ КАРАТЭ ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ: ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА РЕКОМЕНДОВАНО ИЗДАТЕЛЬСТВО МОСКВА;«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2012 Г.
2. Г.Н. ШАМАРДИНА, В.Н. ШАМАРДИН «ОСНОВЫ ФИЗ. ПОДГОТОВКИ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ» Г. КРИВОЙ РОГ 1991 Г.
3. С.М.ВАЙЦЕХОВСКИЙ «КНИГА ТРЕНЕРА» МОСКВА Ф И С 1971 Г.
4. М.Я.НАБАТНИКОВ «ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ» МОСКВА Ф И С 1982 Г.
5. В.С.ФАРФЕЛЬ «ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА» МОСКВА Ф И С 1960 Г.
6. А.Н.КРЕСТОВНИКОВ «ОЧЕРКИ ПО ФИЗИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ» МОСКВА Ф И С 1981 Г.
7. А.И.ТАНЮШКИН, О.В.ИГНАТОВ, В.П.ФОМИН «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В КЕКУСИНКАЙ КАРАТЭ-ДО» ВЫПУСК 1 - 15, МОСКВА, ФЕДЕРАЦИЯ КЕКУСИНКАЙ РОССИИ, 1992