

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Свердловской области**  
**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**  
**МАОУ Гимназия №120**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МАОУ гимназия № 120  
Протокол № 1 от « 26 » августа 2025г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ гимназия № 120  
Писклова И.А.  
Приказ № 225 от « 30 » августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
« Каратэ Кёкусинкай »**

Свердловской региональной общественной организации  
"Школа Каратэ Кёкусинкай Единство"

Возраст учащихся 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Созинов А.С.  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2025

## Содержание

Содержание.....	2
1 Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	7
2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1 Условия реализации программы «Каратэ Кёкусинкай».....	12
2.2 Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.....	13
Список используемых источников.....	15

## **1 Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Каратэ Кёкусинкай » составлена в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

### **Актуальность программы**

В современных условиях необходимость воспитания подрастающего поколения с выдающимися физическими и духовными принципами стоит довольно остро. Одним из аспектов приведения своего организма к поставленной задаче является спорт, а в частности, Кёкусинкай каратэ. основополагающей частью каратэ является соблюдение дисциплины, этикета, уважения к старшим и помощь младшим воспитанникам. В пределах додзе (тренировочный зал) ученик, пропуская через себя эти аспекты, меняет свой образ жизни и мышления, стараясь достичь идеала физической и духовной составляющей.

В настоящее время кёкусинкай каратэ является одним из наиболее популярных и востребованных стилей как каратэ, так и единоборств в целом. Объединяя в себе наиболее популярные удары рук и ног, комбинации, перемещения, связки, данный вид спорта также уделяет немало внимания растяжке спортсменов, физической составляющей и активным играм.

### **Отличительные особенности программы**

В силу возрастных особенностей, учащихся в программный материал включена игровая деятельность. А также ряд поощрительных мероприятий, связанный с выдачей специальных очков – баллов наиболее выдающимся ученикам на тренировках. Данная программа позволяет обучаться детям младшего возраста в более игровой форме, а ребятам старше в полупрофессиональной.

**Адресат программы** – обучающиеся 6-10 летнего возраста.

Количество обучающихся в группе – 6-20 человек.

**Режим занятий:** недельная нагрузка составляет 5 часов, занятия проводятся три раза в неделю. Каждое занятие состоит из 2-х академических часов, каждый из которых равен по времени 45 минутам активного обучения обучающихся. В пределах одного академического часа обучающимися делаются несколько перерывов, длительностью одна минута для утоления жажды.

**Объем программы:** 160 часов.

**Срок освоения программы:** в течение одного учебного года.

**Уровень программы:**

1 год обучения - стартовый.

2 год обучения – базовый.

Предполагается реализация программ различной направленности для новичков и более продвинутых ребят, в пределах одной тренировки. Общие мероприятия – разминка, заминка и игровой процесс, и частные – работа в парах, технические задания для учеников различного уровня.

**Формы и методы обучения, виды занятий.**

**Форма обучения – очная**

Формы занятия:

-групповые практические занятия;

-групповые практические занятия с элементами беседы.

**Методы:**

- словесные методы- объяснение, инструктирование;
- наглядные методы
- демонстрация;
- практические методы
- выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- игровой метод предполагает перенос учебного действия в условный план, полное вхождение учащегося в игровую ситуацию.

**Ожидаемые результаты**

К концу обучения по программе: учащиеся познакомятся с базовой техникой и освоят начальные навыки Кёкусинкай каратэ;

- учащиеся будут знать историю развития Киокусенкай каратэ в России, достижения Российских спортсменов и о значении их побед для страны;
- у учащихся расширится двигательный опыт. повысится уровень развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость);
- учащиеся будут соблюдать на занятиях дисциплину, демонстрировать.

взаимовыручку.

### **Способы определения результативности программы:**

- Участие и победа на соревнованиях различной направленности (ката, кумитэ, офп); - Выполнение нормативов и сдача кю-теста (аттестации на пояса);
- Педагогическое наблюдение за техническим выполнением приемов и упражнений; Беседа, викторина, подвижные игры.

### **1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы**

Цель: физическое развитие личности, умение ориентироваться в конфликтных ситуациях, формирование дисциплинарных и нравственных ценностей, освоение базовых техник кёкусинкай каратэ, сдача экзаменов на пояса, победа на соревнованиях.

#### **Задачи:**

- ознакомление с историей возникновения и современного развития Кёкусинкай каратэ в России и за рубежом;
- ознакомление с правилами Кёкусинкай карате, изучение различных техник, стоек, ударов;
- развитие двигательных способности учащихся;
- развитие физических показателей в рамках общей физической подготовки; - обучение базовым навыкам обороны, ведения боя, перемещением в пространстве;
- соблюдение этикета, чистоты и постоянства.

Развивающие:

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроты мышления;
- формирование навыков взаимодействия со сверстниками, командной игре, правильного поведения в обществе;
- развитие физических данных, укрепление здоровья и иммунитета. Воспитательные:
- воспитание уважения к старшим, опытным, чувство товарищества;
- формирование здоровой привычки – занятия спортом;
- формирование сильного характера – способности через физическую боль сопротивляться трудностям
- формирование ответственности за полученные навыки и умения.

**1.3 Содержание общеразвивающей программы**

Учебно-тематический план

№	Тема учебного занятия	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие	1	-	1	собеседование
2	Общая физическая подготовка юного каратиста	10	40	50	собеседование, тест по общей физической подготовке, сдача нормативов, соревнования
3	Технико-тактическая подготовка по Кёкусинкай каратэ	20	55	75	собеседование, наблюдение, сдача кютеста, спарринг, соревнования

4	Подвижные игры с элементами единоборства	5	20	25	собеседование наблюдение
5	Итоговое занятие	2	8	10	Собеседование кю-тест
	Итого			160	

### Содержание программы «Кёкусинкай каратэ» 1 год обучения

#### **1 Введение.**

**Теория:** Беседа правилах безопасности, о правилах поведения в додзё. Беседа о планах на предстоящий год, поставка определенных задач на обучающихся с различным уровнем подготовки и опыта. Введение в историю каратэ, боевых искусств в общем.

#### **2 Общая физическая подготовка**

**Теория:** Спортивный зал (додзё), инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Обсуждение основных физических показателей человека, возможность развития этих показателей. Беседа о направленности на здоровый образ жизни, правильный сон, питание. Беседа о восстановлении после тренировочного процесса.

**Практика:** Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

17 Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе. Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Подвижные игры • С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». • С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». • С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». • С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». • С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

### **3 Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория:** Ознакомление с названиями приёмов, стоек Кёкусинкай каратэ и правильности произношения: хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Правила перемещения в стойках. Инструктаж по ТБ.

**Практика:** Проведение инструктажа по технике безопасности.

Изучение базовых стоек: Стойки Дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, фудо-дачи, санчиндачи.

Изучение базовых ударов и блоков: Блоки: гедан-барай, ага-уке, сото-уке, учи-уке. Удары: сейкен-чудан-цуки, дзедан-цуки, уракен-гамай-учи, уракен-сото-учи. дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи,

Изучение базовых ударов ногами: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери, мавашигери.

Работа ног и рук в передвижениях: технические элементы, включающие в себя удары, блоки руками и ногами в перемещении. Выполнение отдельных приемов и ката и идоо в течение заданного времени. Демонстрация ката и идоо за дополнительные баллы. Детальное изучение стоек, баланса в пределах одной стойки, опорных и ударных поверхностей рук и ног.

#### **4 Подвижные игры с элементами единоборства.**

**Теория.** Инструктаж по ТБ. Зачем нужна скорость? Что такое координация движения. Правила поведения при участии в играх. Правила игр, поощрения в пределах игры и наказание в случае проигрыша (отжимания на сэйкен для большего азарта)

**Практика.** Игры, развивающие координацию и ловкость: «Эстафеты», «Пятнашки в парах», «Прыжки через пояс (рыбак и рыбка)», «Вышибалы». Игры, развивающие силовые качества: перетягивание каната, «регби», «борьба на матах»

#### **5 Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов года. Моральная подготовка обучающихся к кю-тесту. Демонстрация места проведения, правил, условий, объяснение важности соблюдения этикета. Награждения. Ожидаемые результаты.

**Практика.** Кю-тест – аттестация на пояса. Кю-тест является завершающей точкой в учебном году или полугодии. Обучающиеся демонстрируют полученные навыки инструкторам и проверяющим. За невыполненную технику получают минусы. Обучающиеся, набравшие три и более минусов кю-тест не проходят. Данное мероприятие является открытым для посещения и включает в себя от ста до двухсот участников. Демонстрация навыков от растяжки и разминки, до кихона, идоо, ката, завершающих спаррингов и финального закрытия теста. В рамках аттестации обучающиеся показывают вершину своих физических и духовных возможностей, стараясь «на пределе».

## **2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Условия реализации программы «Кёкусинкай каратэ»**

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы «Кёкусинкай» необходимо:

- спортивный зал с матами, скамейками, татами;

- спортивные снаряды (инвентарь) – макивары, координационная лестница, гантели и тд.;
- защитное снаряжение обучающихся – защита рук, голень-стопа, шлем, защита паха.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

### **Информационно-методическое обеспечение**

Реализация программы предполагает сочетание теоретических и практических занятий с обучающимися.

Методы обучения, применяемые в реализации программы «Кёкусинкай каратэ», можно систематизировать на основе источника получения знания:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия (теоретические методы);
- наглядные: демонстрация техник, просмотр обучающих роликов, соревнований, боёв (практические методы)

## **2.2 Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Педагогический мониторинг – это система сбора, обработки, педагогической интерпретации и хранения информации о функционировании педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния, современную корректировку и прогнозирование развития.

Мониторинговые исследования в спортивной школе включает исследование следующих задач:

отбор направлений, объектов мониторинга создание  
диагностической базы по каждому направлению обобщенный  
анализ результатов и принятие управленческого решения

#### **Направления и объекты мониторинга:**

Успехи в разучивании новых упражнений и игровых ситуаций (уровень обученности и уровень обучаемости)  
Психологическое развитие, здоровье  
Социализация личности, адаптация; воспитанность  
Физическое развитие, здоровье  
Мониторинг мотивации обучения

#### **Механизм реализации мониторинга:**

Изучение удовлетворенности учащихся, родителей тренировочным процессом  
Изучение личности обучающегося, его учебных возможностей, здоровья  
Диагностика достижений по различным направлениям тренировок

#### **Изучение ребенка:**

Физическое состояние занимающихся. Двигательная активность, утомляемость.  
Особенности познавательной деятельности.  
Особенности внимания. Легко ли привлекается внимание? Устойчивое ли внимание? Легко ли переключается с одного вида деятельности на другой? Объем внимания, насколько развито произвольное внимание.  
Работоспособность.  
Особенности восприятия и мышления. Восприятие формы, величины, цвета, пространственного расположения предмета или частей предмета. Восприятие времени. Умение сравнивать и различать, улавливать сходство. Установление причинно-следственных зависимостей. Затруднения в построении выводов, обобщений, умозаключений. Виды мыслительной деятельности: нагляднообразное, понятийное, творческое или репродуктивное мышление; нарушение мышления, его причины и характер.

Особенности памяти. Преобладающий тип памяти: зрительная, слуховая, моторная, смешанная. Быстрота и прочность запоминания. Что лучше запоминает: цифры, факты или описание. Индивидуальные особенности памяти.

Умение учиться, тренироваться. Организованность, выполнение требований тренера, самоконтроль, умение самостоятельно работать.

Эмоциональная сфера. Преобладание настроения ребенка, глубина и устойчивость чувств, наличие аффективных вспышек, проявление негативизма.

Особенности личности. Нравственные качества, наличие чувства долга, ответственности, соблюдение правил поведения в обществе. Взаимоотношения в коллективе: симпатии, дружба со сверстниками, отношение к младшим и старшим товарищам. Нарушения в поведении и характере: замкнутость, эгоизм, чрезмерная обидчивость. Поведение в игровой и тренировочной деятельности, отношение к поручениям. Самооценка.

Основными методами исследования являются: наблюдения за детьми во время тренировочного и соревновательного процесса, в свободное время, в коллективе и в то время, когда дети предоставлены сами себе; беседы с детьми, беседы с родителями. Для создания максимально полной картины, тренер должен иметь контакт с работниками дошкольного и школьного образования, которые имеют возможность видеть ребенка дольше в течение дня. В некоторых случаях необходимо изучение медицинской документации и консультации с врачами.

#### **Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:**

- планомерность
- целенаправленность
- систематичность

Количественные показатели освоения программы оцениваются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП.

#### **Список используемых источников**

1. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. пособие / Сост. Л.Н. Беленчук, С.В. Лыков, А.В. Овчинников. - М., 2000.
2. Визитей Н.Н, Курс лекций по истории спорта: учеб.пособие. – М: Физическая культура, 2006. – 328 с.

3. Виноградов П. А., Жолдак В. И., Чеботкевич В. И. Социология физической культуры. – Пенза, 1995.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений.  
-  
М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
6. Якимов А.М. Основы педагогики дополнительного образования. - М.: Терра-Спорт, 2003.- 176 с
7. Войцеховский С.М. Книга педагог дополнительного образования - М.: ФиС, 1971.-  
42 с.
8. Накаяма М. С. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978. – 64 с.
9. Семенов Л.П. Советы педагогу дополнительного образования. - М.: ФиС, 1980. –  
46 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024