



Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija

Projekta

“Cīņu māksla kā fizioterapija”

nodarbību norises programma

"Veselības un fiziskās aktivitātes veicinošās nodarbības"

TUKUMA INTERNĀTPAMATSKOLĀ

Norises vieta:
Tukuma internātpamatskola

TUKUMS
2014

PROGRAMMAS AKTUALITĀTE UN RAKSTURS.

Oskars Kiseļevs (turpmāk-autors) ir absolvējis LJS un LTTC un ieguvis SPORTA SPECIALISTA SERTIFIKĀTU, 18 gadu pedagoģiskā un sporta darba pieredze sporta un karatē specialitē, sporta klubu, karatē federāciju, apvienību vadītāja darbā. Par sasniegumiem sporta darbā saņēmis Talsu sporta laureāta apbalvojumus 2003. 2004, 2006gadā, Latvijas, starptautisku federāciju un Pasaules karatē čempionātu 2008 Francijā, 2009 Ungārijā, 2010 Francijā, 2011 Vācijā, 2012 Slovākijā organizātoru apbalvojumus - komiteju diplomus sertifikātus un atzinību, kā arī saņemtas atzinības un pateicības par trenera un sporta tiesneša darbu valsts un starptautiskajā mērogā..

Ar cīņas sporta veidu karate nodarbojas kopš 1984.gada un šobrīd ir starptautiskais instruktors karate un paš aizsardzībā, Latvijas šotokan izlases treneris un konsultants karatē un kung-fu disciplīnās, tehniskais direktors, psiholoģijas konsultants un vecākais instruktors Latvijas reģionālajā karate federācijā, JKA un šotokan federācijā.

Papildus aktīvi piedalās sacensību tiesāšanā gan Latvijas čempionātos, gan starptautiskajās sacensībās un pasaules čempionātos, vada eksaminācijas komisiju treneriem un kvalifikācijas piešķiršanu sportistiem, ir lektors par tēmām sporta darba metodikā, sporta karatē, karatē paš aizsardzībā un cīņu psiholoģija..

Autors ir izstrādājis metodiskos materiālus bērnu un jauniešu fiziskajai sagatavošanai, mācību metodiskos materiālus un ieteikumus bērnu, jauniešu, pieaugušo paš aizsardzības tehnikas apguvei kā arī izveidojis video mācību materiālus – filmas:

- fiziskās sagatavotības organizēšana treniņu metodikā un fizisko darba spēju izvērtēšana;
- paš aizsardzības nometņu organizēšana, sacensības paš aizsardzībā;
- cīņas sporta veidu un sacensību organizēšana.

Programmas ir balstīts uz karatē, fizioterapijas un koriģējošās vingrošanas elementiem, kā arī uz bērnu sagatavotības un spēju līmeņiem. Programmas pamatā ir sevis pārvarēšanas un sevis iepazīšanas skola, jo sevi mēs iepazīstam grūtību dinamikā un bieži sagraujam ilūzijas par sevi, savām spējām un raksturu, līdz ar to atklājam savus trūkumus un, tos pārvarot, pilnveidojamies. Jo tikai pēc šādas metodes bērni un jaunieši būs gandarīti par sasniegto uzvaru pār sevi, pār savām bailēm un netikumiem.

Programmas būtība ir sekmēt dažādu tautību bērnu un jauniešu savstarpējo sapratni, balstoties uz kultūras tradicionālajām vērtībām, cienīt otra personību; iemācīt pamata līmenī aizstāvēt sevi pret agresiju; garīgas un fiziskas veselības saglabāšana un nostiprināšana, iesaistoties fiziskajās aktivitātēs; uzlabot savu veselības un fiziskās sagatavotības līmeni un psiholoģisko noturību; veicināt bērnu un jauniešu cieņas un pašcieņas izaugsmi saskarsmē ar pasniedzēju un vienaudžiem; veicināt pašdisciplīnu un stabilus ieradumus attiecībā pret darbu; novērst bērnu un jauniešu fiziskās veselības trūkumus izmantojot ārstnieciskās vingrošanas principus, veicināt integrācijas procesu un komunikācijas prasmes u.c.

Programmu plānots digitalizēt, iestrādājot dažādus elementus un paraugdemonstrējums.

Plānotais mērķu grupu apraksts nodarbībām Tukuma internātpamatskola: vecuma grupa no 8 līdz 14.gadiem un vecuma grupa no 15 līdz 18 gadiem. Visa iesaistītā mērķa grupa ir ar garīga rakstura traucējumiem. Mērķa grupai nav iepriekšējas fiziskās sagatavotības iemaņas paš aizsardzības jomā un pielietojumā.

I.PAŠAIZSARDZĪBA BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM PROGRAMMAS MĒRĶIS

- 1.1. nodrošināt iespējas radošai pašizpaušmei un savas individualitātes izkopšanai;
- 1.2. nodrošināt saturīgas un lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas;
- 1.3. sekmēt pilsoniskās un nacionālās identitātes attīstīšanu;
- 1.4. nodrošināt ievirzi karjeras izvēlē;
- 1.5. sekmēt dažādu tautību bērnu un jauniešu savstarpējo sapratni, balstoties uz kultūras tradicionālajām vērtībām, cienīt otra personību;
- 1.6. iemācīt pamata līmenī aizstāvēt sevi pret agresiju;
- 1.7. garīgas un fiziskas veselības saglabāšana un nostiprināšana

PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS GALVENIE UZDEVUMI

Mērķa grupas iesaiste ir brīvprātīga, tās uzsākšanai nav nepieciešama noteiktai izglītības pakāpei atbilstoša izglītība.

Uzdevumi:

1. Iemācīt prasmi, zināšanas paš aizsardzības elementos.
2. Iemācīt pareizas treniņu slodzes organizēšanu.
3. Apgūt uztura režīmu.
4. Zināt cīņusporta atīstības vēsturi.
5. Apmācīt pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanu.
6. Iemācīt cilvēka bioritmu izmantošanas iespējas.
7. Iemācīt paš aizsardzības pielietošanas nepieciešamību –atbildības līmenī.
8. Paš aizsardzības ētikas kodeksu.
9. Iemācīt zināmas iemaņas un prasmes sporta elementos, apgūt papildus zināšanas par dažādiem cīņas veidiem.
10. Iemācīt pasākumu un nometņu organizēšanu.
11. Iemācīt paš aizsardzības elementus un paš a drošību.
12. Iemācīt psiholoģiski izvērtēt situācijas, kad nepieciešama paš aizsardzība.
13. sekmēt dažādu tautību bērnu un jauniešu savstarpējo sapratni,
14. balstoties uz kultūras tradicionālajām vērtībām, cienīt otra personību;
15. iemācīt pamata līmenī aizstāvēt sevi pret agresiju;
16. garīgas un fiziskas veselības saglabāšana un nostiprināšana, iesaistoties fiziskajās aktivitātēs; uzlabot savu veselības un fiziskās sagatavotības līmeni un psiholoģisko noturību;
17. veicināt bērnu un jauniešu cieņas un paš cieņas izaugsmi saskarsmē ar pasniedzēju un vienaudžiem;
18. veicināt paš disciplīnu un stabilus ieradumus attiecībā pret darbu;
19. novērst bērnu un jauniešu fiziskās veselības trūkumus izmantojot ārstnieciskās vingrošanas principus,
20. veicināt integrācijas procesu un komunikācijas prasmes

PROGRAMMAS SATURS UN ĪSTENOŠANAS PLĀNS*

*Programma tiek pielāgota atbilstoši bērnu un jauniešu spējām nodarbību norises laikā

Sporta speciālistu sertifikācijas komisija izsniegusi atkārtotu sporta speciālista sertifikātu Nr.245 Oskaram Kiseļevam p.k. 131169-11096 ar tiesībām strādāt sporta jomā par karatē treneri 2010.gada 11.jūnijā . Izsniedzējs ” Latvijas Sporta federāciju padome”. Prezidents: Andris Kalniņš un komisijas vadītājs Uldis Grāvītis.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Teorētiskās zināšanas											
Divcīņu attīstība, atšķirība dažādos vēstures posmos	x		x	x							x
Divcīņas- pašaizsardzība mūsdienās Eiropa	x	x			x						x
Āzija	x	x			x						x
Vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Speciālās fiziskās sagatavotības vingrinājumi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aerobie un anaerobie vingr.testi	x		x		x			x	x		x
Drošības tehnika pašaizsardzībā, akrobātikā	x	x	x						x		x
Pirmā medicīniskā palīdzība un prettraumu profilakse	x					x			x	x	x
Pareiza elpošana fiziskas slodzes laikā	x					x					x
Fiziskās slodzes veidi, dozēšana, trenētības nozīme		x					x				
Bioritmu izmantošana organizējot fizisku slodzi					x						
Uztura režīms	x		x							x	
cīņu veidi	x										
Cīņu atšķirības.	x	x					x	x			
Sportista cīņas izveidošana	x	x						x	x	x	

Ieskaite

x

x

Praktiskās nodarbības

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Krišanas tehnika											
Kritiens uz priekšu, sānis ,atmuguriski	x	x	x		x		x				
Kritiens pārvēlienā, drošināšana ar grupēšanos	x	x	x		x		x				
Akrobātika											
Kūlenis uz priekšu, atmuguriski	x	x	x								
Tempa kūlenis		x	x								
Garais kūlenis		x									
Grupēšanās	x				x	x					
Sāniskais pārmets				x	x	x				x	x
Salto					o	o				o	o
Kūleniskais pārmets					o	o				o	o
Tiltiņš	x	x	x		x	x				x	x
Lēciens no augstuma, lēciens "Līdaciņa"			x	x							
Līdzsvāri	x	x	x		x	x				x	x
Aizsardzības stājas -	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aizsardzība roku tehnika											

Bloķēšana ar apakšdelmu	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bloķēšana ar plaukstu	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Bloķēšana ar elkoni							x	x	x	x	x	x
Bloķēšana ar kājas pēdu							x	x	x	x	x	x
Bloķēšana ar celi							x	x	x	x	x	x
Atbrīvošanās no tvērieniem												
Roku satvērieni	x	x						x			x	x
Apģērba satvēriens		x	x								x	x
Kakla, matiem			x								x	x
Pārtvērieni	x	x	x	x				x			x	x
Pretuzbrukuma tehnika												
Rokas - taisnie, lokveida, pretloka			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Elkonis - lokveida							x	x	x		x	x
Kājas - taisnie, lokveida, pretloka			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Standartkombinācijas		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Krišanas tehnika- pašaizsardzība	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Partercīņas elementi		x	x	x	x	x		x				
Metieni pār gurnu, plecu , kāju						x	x	x				
Noturēšana parterā - sāniskā, gareniskā		x	x	x	x	x	x	x				
Sāpju paņēmieni												
Rokas - plauksta, elkonis, plecs, kombinētie			x	x			x	x				x
Kājas - apakšstilbs, pēda						x	x					
Aizsardzība pret uzbrukumiem ar priekšmetu												
Nazis										o	o	o
Nūja										o	o	o
priekšmeti										o	o	o
Aizsardzība izmantojot nūju, aukliņu										x	x	x
Mācību cīņas*	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
SACENSĪBAS				x	x			x	x			
Epošanas speciālie vingrinājumi	x	x			x				x	x	x	
Elpošanas komplekss					o	o		o	o	o	o	
Zināšanu pārbaude			x			x			x			
Labas uzvešanās ētikas elementi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

x - mācību vietas apguve

o - mācību vieta tiek apmācīta, ja audzēknim ir atbilstoša fiziskā attīstība,prot pamatvingrinājumus un ir nepieciešamā kustību koordinācija, iemaņas un prasmes.

Programmas īstenošanas plānotie rezultāti.

1. Izglītojamais zinās iemaņas un prasmes pašaizsardzības elementos.

2. Būs apguvis papildus zināšanas pareizas treniņu slodzes organizēšanā.
3. Iegūs zināšanas par uztura režīmu.
4. Zinās cīņas sporta attīstības vēsturi.
5. Ipazīstināt ar pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanu.
6. Apgūs cilvēka bioritma izmantošanas iespējām.
7. Izpratīs paš aizsardzības pielietošanas nepieciešamību gadījumos – atbildības līmeni.
8. Paš aizsardzības ētikas kodeksu.
9. Izglītojamais zinās iemaņas un prasmes sporta elementos, būs apguvis papildus zināšanas par sporta veidiem.
10. Sporta pasākumu un nometņu organizēšanu.
11. Būs apguvis paš aizsardzības pamatelementos un paš a drošību.
12. Pratīs izveidot organizēšanu paš aizsardzības paņēmienu apgūvē.
13. Nostiprinātas zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un uzlabota vispārējā fiziskā sagatavotība.

Zināšanu pārbaudes formas

1. Kontroltesti fiziskajā sagatavotībā un paš aizsardzības pamatelementos;
2. kontrolvingrinājumi un paš aizsardzības paņēmienu elementos;
3. kontrolvingrinājumi sporta elementos individuāli un ar partneri.
4. pārrunas par tēmām;
5. pārrunas ar audzētāja vecākiem.

II. FIZISKO AKTIVITĀŠU SPĒKA UN LOKANĪBAS VINGROJUMI

Stundas tiek pasniegtas kopā ar vai bez instruktora.

Norises biežums fizisko aktivitāšu spēka un lokanības vingrojumiem vismaz četras reizes vienā kalendārajā mēnesī.

Mērķis:

1. Pilnveidot un attīstīt bērnu un jauniešu ar garīgās attīstība straucējumiem sporta tradīcijas.
2. Ar pielāgotu sporta aktivitāšu palīdzību sekmēt bērnu un jauniešu iekļaušanu sabiedrībā.
3. Popularizēt sportiskās aktivitātes bērnu vidū.
4. Nodrošināt iespējas radošai paš izpaušmei un savas individualitātes izkopšanai.

5. Popularizēt veselīga dzīves veida nozīmi katra cilvēka veselības stiprināšanā.

Drošības tehnikas noteikumi

1. Nodarbības sākumā kārtīgi iesildīt visas muskuļugrupas, lai novērstu traumas.
2. Nodarbības sākumā apgūt pareizu vingrojuma izpildes tehniku un tikai tad palielināt svaru.
3. Pirms sākt darboties ar stieni vai trenāžieri, vispirms pārbaudīt uz tā esošo svaru.
4. Izvēlēties sev piemērotu sākuma svaru uz trenāžiera un svarus tieņa.
5. Darboties ar svaru stieni vēlams divatā, laivarētu viens otru nodrošināt, palīdzēt gadījumā, ja uzliktais svars uz stieņa izrādās par smagu.
6. Visus darba rīkus: hanteles, stieņus un svarus nolikt tiem paredzētās vietās.
7. Neizdarīt nekādas griešanās kustības ar svaru stieņiem, ripām u.c. rīkiem.
8. Ievērot vislielāko precizitāti un piesardzību, darbojoties ar trenāžieriem.

ATLĒTISKĀ VINGROŠANA

Teorētiskā daļa

1. Atlētiskā vingrošana kā sporta veids un tā vieta citus sporta veidu vidū.
2. Atlētiskā vingrošana mūsu skolā, LV un pasaulē.
3. Atlētiskās vingrošanas nozīme cilvēka veselības nostiprināšanā un veselīga dzīves veida veidošanā.
4. Drošības tehnikas noteikumi atlētiskās vingrošanas nodarbībās.
5. Higiēnas prasības sporta nodarbībās.

Praktiskā daļa

1. Tehnikas apmācība (vingrojumi ar svaru stieni, hantelēm un uz trenāžieriem):
 - a) vēdera, mugurasmuskuļiem:
 - *guļot uz muguras, celties, kājassaliektas, pa īso amplitūdu;
 - *celt kājas kārienā;
 - *sēdus vilktrenāžieri aiz galvas;
 - *vilkt bloku pie vēdera, sēžot uz grīdas;

b) krūšu muskuļiem:

*guļus celt rokas sānis ar hantelēm,

*spiest guļus;

c) rokumuskuļiem:

*biceps uz skotu soliņa pārmaiņus saliek trokas,

*biceps stāvus ar hantelēm,

*rokas saliektas, vilkt trenažieri līdzrokas iztaisnotas;

d) kāju muskuļiem:

*kāju trenažieris – abos stāvokļos: guļotuzvēdera un sēdus;

*celties pirkstgalos: svarustienis uz pleciem.

2. Speciālā fiziskā sagatavotība (izpildot vingrojumus, attīstāsilvēkafiziskāsīpašības):

spēka attīstīšana:

a) ātruma attīstīšana – skrējieni no zemā, augstāstarta; skrējieni pa atzīmēm; skrējieni ar pretestību,

b) spēka – izturības attīstīšana– pietupieni un puspietupieni ar savu svaru, partneri un svarbumbām; spēka vingrojumi uz dažādām muskuļu grupām; spēka apļa treniņš; nodarbības uz skrejceļiņa, velotrenažiera un trenažiera, kur slodzei tiek izmantots sportista pašsvars un kompleksi – ar brīviem un iebūvētiem atsvariem.

3. Lokanības attīstība:

a) vingrojumi uz paklājiem,

b) vingrojumi ar partneri,

c) vingrojumi ar nūju.

4. Vispārējā fiziskās agatavotība:

a) soļošana,

b) skriešana,

c) vingrojumi ar hantelēm,

d) vingrojumi uz trenažieriem – uzskrejceļiņa, eliptiskātrenažiera, velotrenažiera, universālā trenažiera un svarcelšanas trenažiera.

e) vingrojumi ar pildbumbām,

f) lēcieni ar lecamauklām,

g) VAV kompleksi,

h) akrobātiskie vingrojumi.

Programmas īstenošanai nepieciešamais nodrošinājums.

1. Boksa maiši, boksa "ķepas", cīņas paklājs, akrobātikas paklāji, cīņas "lelles"-manekeni, vingrošanas -virve, "āzis", aukliņas, atbalsta lēciena tiltiņi "reideri", pildbumbas, soli, aizsargvestes un aizsardzības ekipējumi, tenisa bumbiņas, svara stieņa komplekts, hronometri, pirmās medicīniskās palīdzības aptieciņa, marķieri, nūjas, konusi, karodziņi (tiesnešiem) ,karatē monetori (sacensību organizēšanai, treniņu procesam).

Minimāli nepieciešamais: kimono, roku aizsargi, kāju aizsargi, zobu (kapu) aizsargi

2. Pedagoģa darba samaksas nodrošinājums.

3. Telpas.

4.Prasības inventāram: cīņas paklājam jāatbilst cīņas specifikai (atbilstošs biezums).

Specifikācija

Tips:	A
Diametrs, mm:	8,9,10,12
Svars, g/m:	pēc sertifikācijas atbilstības
Izturība, kN:	pēc sertifikācijas atbilstības

5. Papildinventārs un tehniskie līdzekļi

Video materiāli – mācību filmas, mācību plakāti, mācību metodiskie materiāli uz kodoskopa plēvēm.

6. FIZISKO AKTIVITĀŠU SPĒKA UN LOKANĪBAS VINGROJUMIEM- vingrošanai piemērota zāle un/vai fitnesa zāle, kurā ir pieejami trenāžieri, atsvari, pildbumbas, stieņi u.c.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA:

- A.Dolin Kempo. Die kunst des Kampfes ; Sportverlag Berlin 1988.
Kampfsport in der Schule ; Sportverlag Berlin 1983.
L. Levski Karate ; Bratislava 1987

H. Courtin Judo perfekt ; B/v Sport 1977

G.P. Parhomovič Judo klasikas pamati Perma 1993

Guide to MARTEAL ARTS ; London 1997

Abaev N.V. Chinesischen Wushu ;Moskow 1982

Charlamp[iev A. A. Der Sambo-Kampf. ;Moskau 1964

M. Kujo Do to jutsu ; Tokio 1956

O.masutatsu Karate o hajimeri mono tame ni ; Tokio 1971

U.Kishimaru Aikido ; Tokio 1972

Liu Yu Shaolin guanshu xuanbian ; Schangai 1982

Trou Tuan Kiet Die Kampfunste Chinas ; Saigon 1972

D. Draeger Asian Fighting arts ; Tokio 1973

D. Draeger Classical Bujutsu ; Tokio 1977

J. Kano Judo ; Tokio 1986

Oyama Masutatsu What is karate? ; Tokio 1963

Bow-Sim Mark Tai Chi Chuan ; Boston 1978

ASV SUV pamati - pašaisardzība tulk.kurss- 1998

Спортивная борьба ФИС 1978

Л, Кун Всеобщая история физической культуры и спорта 1982

V.N.Popenko Trenažieri,n treniņu metodes cīņu mākslās Maskava 1993.

Masāža ; Rīga, Zvaigzne 1989

I. Auliks Sporta medicīna ; Rīga, Zvaigzne 1985

A. Kruvešis Jaunsargu vispārējās un speciālās fiziskās sagatavotības programma ;Rīga 1997

A.Kruvešis Bioritmoloģija un tās izmantošana sportā lekciju kurss 1997, 2009

A.Kruvešis Pašaizsardzības programma un apmācības kurss Latvijas Speciālo uzdevumu vienībai ; Rīga LZ SUV ,1998

A.Kruvešis Cilvēks dabas ritmos lekciju kurss ;Rīga 1997

A.Kruvešis Pašaizsardzība Lekciju kursa programma ; Rīga 2004

A.Kruvešis Martial arts. Kobudo (begginer *Level 1); Eurosportscenter Martial Arts Book; 2009

A.Kruvešis Martial arts. Kobudo (begginer *Level 2); Eurosportscenter Martial Arts Book; 2010

R. Brads Aikido Maskava 2001

A.Harlampijevs Sambo cīņa Rīga 1961

A.N.Medvedevs Kung-fu, Šoi-Dai Maskava 1991

- V.N.Busigins Ušu estētika un veselība Rīga 1990
- R.Brands.Aikido un mācība tehnikai harmoniskai atīstībai. Maskava 1996
- Saimons Lau Kung-fu meistariem Sankt-Pēterburgaa 1995
- A.M.Makaševs S.E.Ediļans Kung-fu Sankt-Pēterburga 1991
- I.I.Gorlajevs Pasaules cīņu mākslas Ijoškar-Ola 1994
- H.Nišijama, P.Brauns Karate vai tukšās rokas cīņas māksla Harkova 1994
- Bruce Lee, M.Uehara Brūs Lī cīņu skola. Pašaizsardzības paņēmieni Rostova 2003
- Bruce Lee, M.Uehara Brūs Lī cīņu skola. Treniņu pamatkurs. Rostova 2003
- Bruce Lee, M Uehara Brūs Lī cīņu skola. Tehnikas pilnveidošana. Rostova 2003
- Bruce Lee, M.Uehara Brūsli cīņu skola. Meistarpaņēmienų apgūšana Rostova 2003
- Bruce Lee Jeet-Kune-Do Sankt-Peterbuga 1994
- G.V.Sivokoņs Brūs Lī – cilvēks –leģenda Krasnodara 1990
- Frederiks Delavjē Muskulatūras attīstīšana Rība, Zvaigzne ABC 2003
- LSFP, LTTC . Trenera rokasgrāmata Rīga, 2003
- LTTC Treneru rokasgrāmata-2 Rīga 2006
- LTTC Bērnu un Pusaudžu trenera rokasgrāmata Rīga 2008
- A.Gavrikovs,J.Masjukovs, L. Zeņko Kaujas džudo Rīga 1991
- M.Nakajama Best Karate Tokyo 1981
- V.G.Čerņajevs Karate-do Sjoto_Kan Kijeva 1991
- N.A.Strigins Karatē austrumu cīņa Rīga 1991
- S.Ivanovs-Katanskis Džiu Džitsa tuvcīņas māksla Maskava 1996
- Čong Lee Kāju sitienu dinamika. Tae Kwon do. Kauņa 1992
- Roland Habersetzer Karate-do. Techigues de bese- Assauts-Competition. Paris 1997
- V.D.Vihman Skola karate-do. Katas māksla Maskava 1991
- Ashley P Martin The shotokan karate bible beginner to black belt 2007
- Ashley P Martin The advanced SHOTOKAN karate bible black belt and beyond 2008.
- A. Ābele Sporta psiholoģija Rīga 2009

Mācību literatūra:

1. Izglītības un zinātnes ministrijas apstiprinātā mācību literatūrā mācību priekšmetā – sports.

2. Papildu literatūra: pedagogiem domātā mācību vai metodiskā literatūra: uzdevumu krājumi, izdalesmateriāliu.tml.
3. Izziņu literatūra: vārdnīcas, enciklopēdijas u. tml. izdevumi.
4. Periodiskie izdevumi.
5. Internetaresursi.

PROGRAMMAS AKTUALIZĀCIJA:

Programma pirms nākamā mācību gada tiek pārskatīta un aktualizēta papildinot informāciju par atlikušo nodarbību skaitu, tematiku un norises sarežģītības pakāpi. Programmas aktualizācija jāveic līdz 2015.gada 31.decembrim, lai nodrošinātu visu nepieciešamo digitālo materiālu iestrādi pie atbilstošās tēmas un tematikas. Par programmas aktualizāciju ir atbildīgi programmu izstrādātāji un pieaicinātie eksperti.

Šī veselības un fizikās aktivitātes nodarbības programma ir izdota ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu. Par veselības un fizikās aktivitātes nodarbības programmu saturu atbild biedrība "GM Integration".

Projekta nosaukums : Cīņu māksla kā fizioterapija"

Projekta līguma nr. 2013.EEZ/PP/1/MEC/101/054

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija.