

**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»**

Отдел учебно-спортивной работы

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Здоровье. Общая физическая подготовка
с элементами самообороны»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Возрастная категория: 6-13 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Автор составитель: Саркис Владислав Маркович,
педагог дополнительного образования

г. Петропавловск-Камчатский

2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы.....	8
4. Календарный учебный график	11
5. Условия реализации программы	11
6. Список литературы	13

1. Пояснительная записка

Здоровье детей – будущее страны, поэтому проблематику здоровья следует рассматривать в самом широком социальном аспекте. Именно в период дошкольного и школьного формирования ребенка закладываются основы всесторонней двигательной подготовленности и его гармонического физического развития.

В настоящее время среди детей повсеместно наблюдается малоподвижный образ жизни, это связано, прежде всего, с развитием цифровых технологий и увлечением детей виртуальным миром, компьютерными играми и т.п. Как известно, «сидячий образ» жизни связан с опасностью возникновения целого ряда патологических изменений в организме - искривлениями позвоночника, неполноценным легочным дыханием, отклонениями в развитии сердечно-сосудистой системы, затруднениями в деятельности пищеварительной системы и т.п. На сегодня уже очевиден и тот факт, что несбалансированная вовлеченность детей в виртуальный мир повреждает их способности к коммуникации с реальным окружающим миром.

Программа «Здоровье. ОФП с элементами самообороны» помогает учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формирует привычку вести здоровый образ жизни, развивает творческое воображение и фантазию, научает коллективизму, закладывает правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативные правовые основы, регулирующие деятельность образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки различных категорий граждан РФ. Программа «Здоровье. Общая физическая подготовка с элементами самообороны» (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 31.03.2022 № 678-р;
- распоряжение Правительства Российской Федерации «Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р;
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
- письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»; Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы

образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– устав краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Камчатский дворец детского творчества»;

– локальные акты, регламентирующие деятельность краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Камчатский дворец детского творчества».

1.1. Актуальность

Актуальность Программы обусловлена острой необходимостью у современных детей и их родителей иметь условия для «отрыва» детей от мониторов, а также Программа ориентирована на социальный заказ общества, поскольку подготавливает здоровое поколение волевых людей. Она решает проблемы двигательной активности, психического и физического здоровья детей, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка.

1.2. Новизна

Новизна и оригинальность состоит в том, что Программа сбалансированно разбавлена элементами самообороны, что позволяет постоянно поддерживать высокий уровень интереса к занятиям у обучающихся.

1.3. Цель

Цель Программы – пропагандировать среди молодежи здоровый образ жизни, коллективизм, формировать у воспитанников устойчивый интереса к занятиям ОФП, профилактика девиантного поведения обучающихся.

1.4. Задачи

образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучать занимающихся основным знаниям по развитию их физических качеств, основам функционирования организма при физических нагрузках;
- осваивать приемы самообороны;

развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, создавать условия для гармонического физического развития подростков;
- развивать эмоциональную устойчивость обучающихся;
- развитие физических качеств, расширяющих функциональные возможности организма

учащихся;

воспитательные:

- развивать коммуникативных компетенций;
- воспитывать личностно-волевые качества подростков: целеустремленность, самодисциплину, настойчивость, решительность, выдержку, самообладание и чувство коллективизма;
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и ведения здорового образа жизни.

1.5. Ожидаемый результат

Ожидаемые результаты:

В результате реализации данной программы, обучающиеся овладевают:

– *информационным компонентом* (знания об истории возникновения и развития видов самообороны, знания по практическому применению элементов самообороны);

– *операционным компонентом* (овладевают основами техники самообороны; тактики ведения боя как в защите, так и нападении);

– *мотивационным компонентом* (повышают уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности; развивают и совершенствуют специальную физическую подготовку).

К концу первого года обучения учащиеся будут:

знать: технику выполнения упражнений: отжимания, подтягивания, разножка и пресс; комплексы дыхательных упражнений; развивающие игры: «горячая стопа», «дерево великана», «горячие головы», «стена», «репка»; первичные понятия о статических нагрузках; принципы правильной боевой стойки и перемещений в ней; понятие «кимэ»; принципы правильного нанесения ударов руками и ногами; принципы работы с фэйтболом;

уметь: отжиматься, приседать, выпрыгивать (разножка), делать упражнения на пресс; перемещаться в боевой стойке; выполнять прямые боковые и нижние удары руками и ногами, удары ногами сверху и коленом; восстанавливать дыхание.

К концу второго года обучения учащиеся будут:

знать: дыхательную технику «ибуки»; принципы нанесения боковых ударов руками и ногами, ударов с вращением; правильное использование амуниции (лап, кап, перчаток, накладок); тактику ведения поединка;

уметь: выполнять силовое дыхание «ибуки»; работать с фэйтболом и координационным мячом; выполнять удары руками сверху, боковые удары руками и ногами, а также с вращением; работать на лапах в парах; выполнять удары рука-молот; внутренние и наружные удары ногами, «хлыст»; удары ногами и руками с разворотом; защитные блоки руками и ногами; уходы с линии атаки и контратаки; атаки в партере; вести бой с тенью и вести учебный спарринг;

иметь навыки: владения боевой стойкой и движения в ней; работать в парах с лапами.

К концу третьего года обучения учащиеся будут:

знать: технику выполнения ударов ребром и основанием ладони; принципы защитных действий в перемещениях и движениях корпусом; механику прыжковой техники; принципы комбинирования техники рук с ногами; технику разбивания досок; тактические модели ведения боя;

уметь: выполнять удары в прыжке; применять технику защиты перемещением и движением корпуса; разбивать доски; применять освоенную технику в реальном спарринге;

иметь навыки: первичных правильных (рефлекторных) действий в свободном бою.

1.6. Направленность

Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.7. Уровень

Уровень программы – базовый

1.8. Характеристики обучающихся, возрастные особенности

Программа помогает учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формирует привычку вести здоровый образ жизни, развивает творческое воображение и фантазию, научает коллективизму, закладывает правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

1.9. Форма обучения

Форма обучения – очная.

На учебных занятиях используются несколько форм организации учащихся: групповая, фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.

При фронтальной форме проведения занятия упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учащимися, расположенными в одну или несколько шеренг.

При поточной форме предполагается выполнение одного и того же задания одновременно или посменно всеми учащимися, расположенными в одну колонну.

При проходной форме выполняются упражнения при передвижении учащихся одновременно, используя всю площадь спортивного зала.

Для групповой формы характерно распределение учащихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

При применении формы круговой тренировки распределение учащихся по группам проходит в зависимости от их спортивной подготовки, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках (станциях) в определенной последовательности, смену станций производят через

заданные интервалы времени с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Форма применения индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым учащимся.

Выбор формы занятия зависит от уровня подготовленности обучающихся, степени поставленных задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия, наличия в достаточном количестве спортивного инвентаря.

Способы проверки реализации данной программы:

- тематический (осуществляется с помощью вопросов по изученному материалу);
- текущий (беседы в форме «вопрос-ответ» с ориентацией на сравнение, сопоставление, выявление общего и особенного);
- промежуточный и итоговый (тестирование по общефизической подготовке, зачеты по технической и тактической подготовке, участие в соревнованиях).

1.10. Особенности организации образовательного процесса

Обучение осуществляется в основе методических общих принципов. В большей степени используются методы:

- словесные: рассказ, объяснение, указание, беседа, разбор, анализ своих действий и действий противника и их результатов;
- наглядные: показ упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов. Так же к наглядным методам относятся методы ориентирования: линии разметки на полу (при отработке стоек и перемещений), зрительные и звуковые сигналы;
- практические: базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя обучение технике приемов и тактике ведения боя.

Отличительной особенностью Программы является:

- *комплексность и сбалансированность* – предусматривает тесное и гармоничное переплетение упражнений ОФП с приемами самообороны, взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля;
- *универсальность* – закладывает в воспитанников высокий уровень психофизической подготовленности для занятий, как параллельно, так и в будущем, в самых различных секциях;
- *вариативность* – предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач.

1.11. Состав групп, режим занятий, периодичность и продолжительность

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 13 лет, срок реализации Программы – 3 года.

Первый год обучения.

Количество учащихся в группе от 9 до 15 человек, в возрасте от 6 до 13 лет. Учащиеся первого года обучения занимаются три раза в неделю, всего 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения 144 часа.

Второй год обучения.

Количество учащихся в группе от 9 до 15 человек, в возрасте от 6 до 13 лет. Учащиеся второго года обучения занимаются три раза в неделю, всего 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения 144 часа.

Третий год обучения.

Количество учащихся в группе третьего года обучения от 9 до 15 человек, в возрасте от 6 до 13 лет. Учащиеся третьего года обучения занимаются четыре раза в неделю всего по 4 часа в неделю. Годовой цикл обучения 144 часа.

Максимальный численный состав группы определяется размерами помещения и общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами, и требованиями техники безопасности (СП 31-112-2004 пункт 4.4. Таблица 4.2), не может превышать 15 человек.

Этапы обучения различаются высотой физических нагрузок, сложностью ставящихся задач, объемом полученной информации и требованиями к качеству её усвоения.

Состав группы зависит от степени подготовленности детей. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Запись в объединение проводится по желанию детей с предоставлением медицинской справки.

2. Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	опрос
2	Общая физическая подготовка	108	11	97	тестирование
3	Элементы самообороны	24	12	12	итоговое тестирование
4	Итоговое занятие	2	-	2	тестирование
5	Воспитательная работа	9	-	9	беседа
	ВСЕГО	144	23,5	120,5	

Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктажи	1	0,5	0,5	опрос
2	Общая физическая подготовка	62	0,5	61,5	тестирование
3	Элементы самообороны	70	11	59	итоговое тестирование
4	Итоговое занятие	2	-	2	тестирование
5	Воспитательная работа	9	-	9	беседа
	ВСЕГО	144	12	132	

Третий год обучения

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	опрос
2	Общая физическая подготовка	29	0,5	28,5	тестирование
3	Элементы самообороны	103	8	95	итоговое тестирование
4	Итоговое занятие	2	-	2	тестирование
5	Воспитательная работа	9	-	9	беседа
	ВСЕГО	144	9	135	

3. Содержание программы

Первый год обучения

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Культура общения. Освоение разминки. Первичные понятия о правильном дыхании при физических нагрузках. Знакомство с игрой «горячая стопа». Устный опрос.	1
2	Общая физическая подготовка	Отжимания, подтягивания, разножка и пресс; комплексы дыхательных упражнений; развивающие игры: «горячая стопа», «дерево великана», «горячие головы», «стена», «репка»; первичные понятия о статических нагрузках; армрестлинг руками и ногами, дыхательные упражнения.	108
3	Элементы самообороны	Принципы правильной боевой стойки и перемещений в ней; понятие «кимэ»; прямые, боковые и нижние удары руками и ногами удары ногами коленом и сверху.	24
4	Итоговое занятие	Тестирование по офп.	2
5	Воспитательная работа	«Безопасная дорога». Правила поведения на занятиях и во время выступлений. Правила поведения в случае экстремальных ситуаций (при пожаре, землетрясении, теракте и т.д.) Санитарные нормы и правила в условиях распространения коронавирусной инфекции COVID 19 (все объединения). Инструктаж по ТБ: «Правила поведения на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе». «Спортивные профессии». Беседа, посвященная Дню Героев Отечества. «Мы – за здоровый образ жизни!». Викторина «Герои спорта». «О безопасности поведения на дорогах». Викторина, посвященная Дню защитника Отечества. Беседа на тему: «Осторожно – паводок!».	9
	Всего		144

Второй год обучения

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Опрос. Разминка. ОФП. Прямые удары руками.	1
2	Общая физическая подготовка	Отжимания, подтягивания, разножка и пресс; комплексы дыхательных упражнений; развивающие игры: «горящая стопа», «дерево великана», «горячие головы», «стена», «фрепка»; статика для рук и ног; армрестлинг руками и ногами, работа с утяжелителями, фантомами и координационными мячами; дыхание «ибуки».	62
3	Элементы самообороны	Свободный бой с тенью; работа на лапах в парах; свободные спарринги; удары рука-молот; внутренние и наружные удары ногой, «хлыст»; удары ногами и руками с разворотом; блоки руками и ногами; уходы с линии атаки и контратаки; атаки в партере.	70
4	Итоговое занятие	Тестирование по офп.	2
5	Воспитательная работа	«Безопасная дорога». Правила поведения на занятиях и во время выступлений. Правила поведения в случае экстремальных ситуаций (при пожаре, землетрясении, теракте и т.д.) Санитарные нормы и правила в условиях распространения коронавирусной инфекции COVID 19 (все объединения). Инструктаж по ТБ: «Правила поведения на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе». «Спортивные профессии». Беседа, посвященная Дню Героев Отечества. «Мы – за здоровый образ жизни!». Викторина «Герои спорта». «О безопасности поведения на дорогах». Викторина, посвященная Дню защитника Отечества. Беседа на тему: «Осторожно – паводок!».	9
	Всего		144

Третий год обучения

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Опрос. Разминка. ОФП. Бой с тенью.	1
2	Общая физическая подготовка	Отжимания, подтягивания, разножка и пресс; комплексы дыхательных упражнений; статика для рук и ног; армрестлинг руками и ногами, работа с утяжелителями, фантомами и координационными мячами; дыхание «ибуки»; работа с эспандерами; жимы гири и гантелей.	29
3	Элементы самообороны	Удары ребром и основанием ладони; защитные действия в перемещениях и движениях корпусом; механика прыжковой техники; принципы комбинирования техники рук с ногами; техника разбивания досок; тактические модели ведения боя; удары в прыжке.	103
4	Итоговое занятие	Тестирование по офп и свободным спаррингам.	2
5	Воспитательная работа	«Безопасная дорога». Правила поведения на занятиях и во время выступлений. Правила поведения в случае экстремальных ситуаций (при пожаре, землетрясении, теракте и т.д.) Санитарные нормы и правила в условиях распространения коронавирусной инфекции COVID 19 (все объединения). Инструктаж по ТБ: «Правила поведения на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе». «Спортивные профессии». Беседа, посвященная Дню Героев Отечества. «Мы – за здоровый образ жизни!». Викторина «Герои спорта». «О безопасности поведения на дорогах». Викторина, посвященная Дню защитника Отечества. Беседа на тему: «Осторожно – паводок!».	9
	Всего		144

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровье. ОП с элементами самообороны» – приложение № 1.

5. Условия реализации программы

5.1. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

Первый год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический	Текстовые документы, видеопрезентации	Опрос
2	Общая физическая подготовка		- медицинбольные мячи; - скакалки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты;	Опрос в конце занятия, тестирование.
3	Элементы самообороны		- лапы, макивары, снарядные битки; - видеоматериалы	
4	Итоговое занятия	Демонстрационный, практический		Итоговое тестирование
5	Воспитательная работа	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический	Текстовые документы, видео-презентации	Опрос

Второй год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический	Текстовые документы, видеопрезентации.	Опрос
2	Общая физическая подготовка		- медицинбольные мячи; - скакалки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты;	Опрос в конце занятия, тестирование.
3	Элементы самообороны		- боксерские перчатки, снарядные битки, накладки, капы, бинты, шлемы; - видеоматериалы	
4	Итоговое занятия	Демонстрационный, практический		Итоговое тестирование

5	Воспитательная работа	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический	Текстовые документы, видео-презентации.	Опрос
---	-----------------------	--	---	-------

Третий год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.	Текстовые документы, видеопрезентации.	Опрос
2	Общая физическая подготовка		- медицинбольные мячи; - скакалки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты; - лапы, макивары; - боксерские перчатки, снаряжные битки, накладки, капы, бинты, шлемы; - гири, гантели и эспандеры. - видеоматериалы.	Опрос в конце занятия, тестирование.
3	Элементы самообороны			
4	Итоговое занятия	Демонстрационный, практический	Текстовые документы, видео-презентации	Итоговое тестирование
5	Воспитательная работа	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический		Опрос

Контроль за динамикой изменения физической подготовленности обучающихся ведется с помощью вводного, промежуточного и итогового тестирования в 4 упражнениях:

1. Отжимания от пола.
2. Пресс (подъемы туловища либо склепка).
3. Разножка.
4. Подтягивания на перекладине.

5.2. Характеристика помещений

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал. Для хранения инвентаря выделено специальное помещение.

5.3. Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающей:

- аудиотека;
- методическая литература;
- компьютерные презентации.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами информационной образовательной среды являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет.

5.4. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: просмотр видео-лекций; компьютерное тестирование.

В период длительной болезни или отсутствия в школе по уважительной причине ученик имеет возможность получать консультации педагога по соответствующей дисциплине через электронные системы, используя для этого канал выхода в Интернет.

5.5. Реализации программы в сетевой форме

Использование сетевой формы реализации программы осуществляется на основании договора между КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества» и МБОУ «Средняя школа № 40». Реализации программы в сетевой форме разработана для расширения сетевого взаимодействия образовательных организаций, направленных на повышение доступности дополнительного образования в Камчатском крае.

6. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., 2005.
2. Аркадьев В.А. Фехтование. М.: Ф.И.С., 1959 Г.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.
4. Виноградов А. И. Методы организации занятий и система обучения приемам и боевым действиям боксеров-новичков. Ленинград. 1981г.
5. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: «ФиС», 2000 г.
6. Гусинский Э.Н. Образование личности: пособие для преподавателей. – М.: Интерпракс, 1994. – 234 с.
7. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
8. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Педагогика, 1998. – 128с.

11. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021.
12. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
13. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
14. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. Москва. «ФиС»,1969г.
15. Харламповцев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.: «ФиС», 1959 г.

Список литературы для учащихся:

1. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям/В.В. Антипов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 174 с.
2. Гаткин, Е.Я. Энциклопедия личной безопасности, или искусство жить без риска. / Е.Я. Гаткин. – М.: АСТ, 2005. – 512 с.
3. Ермаков, П.А. Психология и техника реальной самообороны/П.А. Ермаков. – Р/Д, 1991. 46 с.
4. Прохоров, А.Н. Методы психической саморегуляции. Учебное пособие/А.Н. Прохоров. – Казань: КГУ, 1990. – 107 с.
5. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств. / С. Франко. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 320 с.

Список электронных образовательных ресурсов:

1. www.minsport.gov.ru сайт Министерства спорта РФ
2. www.edu.gov.ru сайт Министерства просвещения РФ
3. www.fizkult-ura.ru сайт «Физкульт УРА»
4. www.samooborona.org сайт курсов самообороны
5. www.obuchalka.org knigi-po-boevim-iskusstvam
6. <https://www.labirint.ru/books/496958/>