

**Министерство образования и науки Алтайского края
КГБОУ Кадетская школа-интернат «Алтайский кадетский корпус»
имени Героя России Каркавина И.В.**

Согласовано

Начальник отдела кадетского компонента
КГБОУ «Кадетская школа-интернат
«Алтайский кадетский корпус»

Е.В. Палкин

30 августа 2024 г.

Утверждено

решение педсовета протокол
№ 1 от «31» августа 2024 г
Председатель педсовета

Г.С. Байраковский
Приказ от _____ № 340



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по (7-9 класс)
по основам самообороны

Срок реализации 2024- 2025 учебный год.

Программу составили: Палкин Е.В., Конев К.В.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы самообороны», реализуемый в рамках внеурочной деятельности, предназначен для учащихся 7- 9 классов для кадет, которые хотят поступать в средние и высшие учебные заведения и выбирают службу в Вооруженных Силах или в подразделениях МЧС по контракту. Именно им необходимо овладеть основами самообороны. Получив начальные навыки самообороны уже в школе, учащиеся придут на службу в органы внутренних дел, МЧС или в подразделения и части Вооруженных Сил России более подготовленными, им не потребуется много времени и сил для изучения соответствующих разделов курса физической подготовки. Кроме этого, в ходе занятий формируется морально-психологическая готовность к самообороне, что не менее важно для будущего защитника Родины.

Программа внеурочной деятельности составлена на основании примерной программы внеурочной деятельности под редакцией В.А. Горского и в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 14 апреля 2023 г. N 124-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"), Приказа Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования, Приказа Министерства просвещения РФ от 27 декабря 2023 г. N 1028 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования"

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897», а также на основании «Информационно-методического письма Министерства просвещения РФ об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 и письма Министерства просвещения России от 22.05.2023 N 03-870 "О направлении информации".

Программа «Основы самообороны» предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты, а также основных видов огнестрельного, травматического и газового оружия. В содержание курса также входит раздел, в котором изучаются правила оказания первой помощи пострадавшим при применении холодного, огнестрельного, травматического и газового оружия.

Основная цель курса — военно-профессиональная ориентация учащихся кадетского корпуса. Курс ориентирован на то, чтобы вызвать у них интерес к военному делу, к службе в Вооруженных Силах, подразделениях МВД и МЧС. Это очень важно именно в 7 классе, когда учащиеся начинают задумываться о выборе будущей профессии.

В ходе курса решаются обучающая, воспитательная и развивающая задачи.

1. **Обучающая задача** — обучить школьников основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя, азам морально-психологической и медицинской подготовки, необходимой как в экстремальных ситуациях повседневной жизни, так и в зонах военных конфликтов, при совершении и угрозе террористического акта.

2. **Воспитательная задача** — воспитать у учащихся любовь и уважение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени, к профессии защитника Российской Федерации. Сформировать у школьников желание изучать военное дело, основы самообороны и приобрести в дальнейшем профессию, связанную со службой в подразделениях и частях Вооруженных сил, МВД, или других силовых структурах.

3. **Развивающая задача** — развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость.

Для реализации данной программы необходимо наличие учебно-материальной базы: спортивного зала, спортивной площадки с элементами полосы препятствий, стрелкового тира для пневматического оружия и оборудованного кабинета начальной военной подготовки. В процессе реализации курса предусмотрено применение информационно-коммуникационных технологий, игровых технологий (уроки–викторины и уроки–соревнования), лично ориентированного подхода к учащимся.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс рассчитан на 34 учебные недели в 7-8 классах по 1 учебному часу в неделю и 34 учебные недели в 9 классе по 1 учебному часу в неделю.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

«ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

В ходе реализации программы, обучающиеся приобретут теоретические знания по разделам самообороны «Техника приемов самообороны», «Тактика самообороны», «Правила безопасного

поведения» и т.д., получают практические умения и навыки по физической подготовке, овладеют приемами самообороны, смогут правильно себя вести в различных ситуациях и многое другое.

Все эти знания, умения и навыки помогут обучающимся при поступлении в высшие военные заведения. Воспитанники объединения окрепнут физически, станут активными, самостоятельными, научатся проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, жить в коллективе и для коллектива.

Оценка результативности реализации программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, представленных нравственно-духовными и количественными параметрами.

Нравственно-духовные параметры:

1. Сформированность гражданских навыков: умение работать и действовать индивидуально и в коллективе; знание своих прав и обязанностей и умение их использовать; умение принимать и защищать свои решения.

2. Сформированность осознанного отношения к базовым ценностям: о патриотизм и любовь к Родине; формирование позиций гражданина-патриота России; национальное самосознание; уважение чести и достоинства других граждан; стремление к физическому совершенству и здоровому образу жизни
Количественные параметры: включенность каждого обучающегося в воспитательные ситуации; качество отношений (отношения детей к реалиям жизни, к педагогу, объединению).

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

7 класс

1. Вводное занятие.

2. Знания о рукопашном бое. История развития рукопашного боя в России. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина спортсмена в зале и школе.

3. Специальная физическая подготовка. Основы рукопашного боя. Ударные техники руками. Ударные техники ногам. Комплексные ударные техники. Техника освобождения от захвата. Уходы и передвижения в стойке. Упражнения на дыхание. Захваты и обхваты. Блоки.

4. Тактическая подготовка. Нападения противника. Защитные действия при нападении противника. Способы защиты от ударов руками. Способы защиты от ударов руками.

5. Общефизическая подготовка.

8 класс

1. Вводное занятие. Силовые структуры Российской Федерации и их предназначение.

2. ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (60 и 100 м). Челночный бег 10 x 10 м.

3. Прикладная физическая подготовка. Элементы рукопашного боя. Овладение навыками само страховки. Удары рукой и ногой. Защитные действия руками и ногами. Болевые приемы. Броски. Освобождение от захватов противника. Обезоруживание противника при ударе ножом

4. Правила поведения при нападениях. Подручные средства самообороны и их применение. Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним. Использование палки для защиты от атак вооруженного и невооруженного противника. Использование ремня для защитных действий. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Необходимая оборона и ее пределы. Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена. Правила спортивной гигиены

6. Психологические основы самозащиты. Способы преодоления стресса. Способы преодоления стресса и борьбы с паникой. Стрессоустойчивость.

7. Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время самозащиты. Первая помощь при вероятных травмах во время самозащиты

8. Повторение

9 класс

1. Введение. Вводное занятие.

2. Знания о рукопашном бое. Правомерность применения приемов самообороны. Приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах. Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, бокс, рукопашный бой, спортивная борьба. Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе. Ударные поверхности и уязвимые части тела человека. Удары. Броски. Болевые приемы. Удушающие приемы. Способы освобождения от захватов и обхватов. Защиты от ударов невооруженного противника. Защита от ударов ножом, тяжелым предметом. Действия при угрозе оружием. Использование подручных средств в приемах самообороны. Защита от группового нападения. Тактические замыслы применения приемов самообороны.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

7 класс

№ п/п	Дата урока	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	Содержание урока (Основные вопросы, рассматриваемые на уроке, демонстрации, ТСО)	Вид деятельности ученика (УУД)	Примечание
1. Введение			1			
1		Вводное занятие.	1	Знакомство с программой курса. Инструктаж по технике безопасности	Иметь представления о программе курса. Знать правила безопасности.	
2. Знания о рукопашном бое			2			
2		История развития рукопашного боя в России	1	Разъясняется история развития рукопашного боя России	Знать историю развития рукопашного боя России	
3		Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина спортсмена в зале и школе	1	Проводится инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, разъясняются необходимость дисциплины в школе	Знать правила техники безопасности в спортивном зале и в школе.	
3. Специальная физическая подготовка			17			
4-5		Основы рукопашного боя	2	Объясняются основы рукопашного боя	Изучают и отрабатывают на приемах основы рукопашного боя на приемах	
6-7		Ударные техники руками	2	Демонстрируются ударные техники руками	Изучают и отрабатывают на приемах ударные техники руками	
8-9		Ударные техники ногам	2	Демонстрируются ударные техники ногам	Изучают и отрабатывают на приемах ударные техники ногам	

10-11		Комплексные ударные техники	2	Демонстрируется комплексные ударные	Изучают и отрабатывают на приемах комплексные ударные техники	
12-13		Техника освобождения от захвата	2	Демонстрируются приемы освобождения от захвата	Изучают и отрабатывают на приемах освобождение от захвата	
14-15		Уходы и передвижения в стойке	2	Демонстрируются уходы от удара и передвижения в стойке	Изучают и отрабатывают на приемах уходы от удара и передвижения в стойке	
16		Упражнения на дыхание	1	Демонстрируются упражнения на дыхание, разъясняется	Изучают и отрабатывают на приемах дыхательные упражнения	
17-18		Захваты и обхваты	2	Демонстрируются приемы захваты и обхваты	Изучают и отрабатывают на приемах захваты и обхваты	
19-20		Блоки	2	Демонстрируются применение блоков при самообороне	Изучают и отрабатывают на приемах блоки при самообороне	
4. Тактическая подготовка			10			
21-22		Нападения противника	2	Объясняется тактические приемы при нападении противника	Изучают и отрабатывают на приемах тактические приемы пи нападении противника	
23-24		Защитные действия при нападении противника	2	Объясняется тактические и защитные приемы при нападении противника	Изучают и отрабатывают на приемах тактические и защитные приемы при нападении противника	
25-		Способы защиты от ударов ногами	3	Разъясняются способы защиты	Изучают и отрабатывают на	

27				от ударов ногами	приемах защиту от ударов ногами	
28-30		Способы защиты от ударов руками	3	Разъясняются способы защиты от ударов руками	Изучают и отрабатывают на приемах защиту от ударов руками	
5. Общефизическая подготовка			4			
31-34		Общефизическая подготовка	4	Разъясняется важность общефизической подготовки на занятиях самообороны	Знать и понимать значения ОФП на занятиях самообороны.	
Итого			34			

8 класс

№ п/п	Дата урока	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	Содержание урока (Основные вопросы, рассматриваемые на уроке, демонстрации, ТСО)	Вид деятельности ученика (УУД)	Примечание
1. Введение			2			
1		Вводное занятие.	1	Знакомство с программой курса. Инструктаж по технике безопасности	Иметь представления о программе курса. Знать правила безопасности.	
2		Силовые структуры Российской Федерации и их предназначение.	1	Силовые структуры РФ и их предназначение. История создания силовых подразделений России	Знать структуру силовых сил РФ и ее историю	
2. Общая физическая подготовка			4			
3		Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки	1	Демонстрируются упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без.	Выполняет упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без.	

					Владеть и используют навыки по сохранению и укреплению здоровья	
4		Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата	1	Демонстрируются упражнения для развития координации и точности движений, для развития вестибулярного аппарата	Выполняют упражнения для развития координации и точности движений, для развития вестибулярного аппарата	
5		Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость	1	Демонстрируются упражнения для развития ловкости	Выполняют комплексные упражнения на ловкость	
6		Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (60 и 100 м). Челночный бег 10 x 10 м	1	Демонстрируются упражнения для развития быстроты	Выполняют упражнения на развитие быстроты, отрабатывают технику челночного бега и бега на короткие дистанции	
3. Прикладная физическая подготовка. Элементы рукопашного боя			14			
7-8		Овладение навыками само страховки	2	Выполняют упражнение падение, кувырки вперед и назад.	Овладевают навыками само страховки	
9-10		Удары рукой и ногой	2	Отрабатывают стойки, воздействие на болевые точки человека	Овладевают навыками борьбы: стойки, воздействие на болевые точки человека	
11-12		Защитные действия руками и ногами	2	Показывается на приемах простейшие блоки.	Отрабатывают на приемах простейшие блоки	
13-14		Болевые приемы	2	Объясняются применение болевых приемов при	Отрабатывают на приемах освобождения от захвата и	

				освобождении от захвата и их эффективное применение	эффективное применение болевых приемов	
15-16		Броски	2	Объясняются соблюдение дистанции при выполнении броска, само страховка, контрприем против броска	Отрабатывают на приёмах броски. Овладевают навыкам само страховки при броске и контр приемом против броска	
17-18		Освобождение от захватов противника	2	Показывается техника освобождения от захвата сзади за тело, за руку, за шею.	Отрабатывают на приемах технику освобождения от захвата сзади, за тело, за руку	
19-20		Обезоруживание противника при ударе ножом	2	Объясняется техника обезоруживание противника при ударе ножом при нападении сзади и спереди	Отрабатывается техника обезоруживание противника при ударе ножом при нападении сзади и спереди	
4. Правила поведения при нападениях			11			
21-22		Подручные средства самообороны и их применение	2	Объясняется применение подручных средств для самообороны и тактика их применения	Отрабатывается на приемах применение подручных средств для самообороны. Овладевают тактикой применения подручных средств для самообороны	
23-24		Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним	2	Объясняются применение воздействия на болевые точки человека для самообороны	Отрабатывается на приемах воздействия на болевые точки человека для самообороны	
25-		Использование палки для защиты от атак вооруженного и невооруженного	2	Объясняются приемы	Отрабатывается на приемах	

26		противника		самообороны с палкой и подручными средствами для защиты от атак вооруженного и невооруженного противника	самооборона палкой и подручными средствами для защиты от атак вооруженного и невооруженного противника
27-28		Использование ремня для защитных действий	2	Объясняются приемы самообороны с ремнем	Отрабатывается на приемах применение ремня для самообороны
29-30		Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Необходимая оборона и ее пределы	2	Дается характеристика основных правил поведения в ситуациях криминогенного характера. Разъясняются пределы необходимой самообороны	Овладевают правилами правил поведения в ситуациях криминогенного характера, пределы необходимой самообороны
31		Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва	1	Дается алгоритмы поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва	Знать алгоритм поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена			1		
32		Правила спортивной гигиены	1	Разъясняются правила спортивной гигиены	Знать правила спортивной гигиены
6. Психологические основы самозащиты. Способы преодоления стресса.					
33		Способы преодоления стресса и борьбы с паникой. Стрессоустойчивость	1	Дается определение стресса и способы борьбы с ним	Владеть навыками борьбы со стрессом.
7. Меры по оказанию первой помощи при вероятных травмах во время самозащиты			1		
34		Первая помощь при вероятных травмах во время самозащиты	1	Разъясняются правила оказания первой помощи при	Знать правила поведения и оказания первой помощи

				травмах во время самозащиты	при травме.	
Итого			34			

9 класс

№ п/п	Дата урока	Тема урока (раздела)	Кол-во часов	Содержание урока (Основные вопросы, рассматриваемые на уроке, демонстрации, ТСО)	Вид деятельности ученика (УУД)	Примечание
1. Введение			1			
1		Вводное занятие	1	Знакомство с программой курса. Инструктаж по технике безопасности	Иметь представления о программе курса. Знать правила безопасности.	
2. Знания о рукопашном бое			33			
2		Правомерность применения приемов самообороны	1	Объясняются правомерность применения приемов самообороны	Знать юридические аспекты применения самообороны	
3-4		Приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах	2	Разъясняются применения приемов самообороны в боевых и спортивных единоборствах	Знать приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах	
5-6		Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, бокс, рукопашный бой, спортивная борьба.	2	Объясняется общая характеристика приемов самообороны на основе карате, бокс, рукопашный бой, спортивная борьба.	Знать характеристику приемов самообороны на основе карате, бокс, рукопашный бой, спортивная борьба.	
7-8		Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе	2	Разъясняется значение общеразвивающих, подготовительных и	Уметь применять общеразвивающих, подготовительных и	

				специальных упражнений в тренировочном процессе.	специальных упражнений в тренировочном процессе
9		Ударные поверхности и уязвимые части тела человека	1	Объясняется распределение уязвимых частей тела и техника ударов по ним	Знать ударные и уязвимые поверхности и части тела человека
10-11		Удары	2	Показываются основные виды и технико-тактические действия при ударах	Знать основные виды и технико-тактические действия при ударах
12-13		Броски	2	Изучаются подвороты, захваты, само страховку, технико-тактические действия при бросках	Знать подвороты, захваты, само страховку, технико-тактические действия при бросках
14-15		Болевые приемы	2	Показываются болевые приемы на разные части тела	Уметь применять болевые приемы при самообороне
16-17		Удушающие приемы	2	Показываются основные виды удушающихся приемов, приемы освобождения от удушения	Уметь применять удушающие приемы при самообороне и знать приемы освобождения о захвата
18-21		Способы освобождения от захватов и обхватов	4	Раскрываются технико-тактические действия освобождения от захватов одежды	Знать и уметь применять технико-тактические действия освобождения от захватов одежды
22-24		Защиты от ударов невооруженного противника	3	Раскрываются технико-тактические действия при самообороне от ударов невооруженного противника	Знать и уметь применять приемы самообороны против невооруженного противника
25-		Защита от ударов ножом, тяжелым	3	Раскрываются технико-	Знать и уметь применять

27		предметом		тактические действия защиты от ударов ножом, тяжелым предметом	приемы самообороны против ударов ножом, тяжелым предметом	
28-29		Действия при угрозе оружием	2	Разъясняются правила поведения при ситуации криминогенного характера, показываются приемы уворачивания	Знать и применять правила поведения при угрозе оружием	
30-31		Использование подручных средств в приемах самообороны	2	Разъясняется использование подручных средств в приемах самообороны	Знать и уметь применять подручные средства при самообороне	
32-33		Защита от группового нападения	2	Разъясняется приемы защиты от группового нападения	Знать и уметь применять приемы защиты от группового нападения	
34		Тактические замыслы применения приемов самообороны	1	Объясняется важность систематической отработки навыков самообороны.	Уметь выполнять упражнения для систематической отработки навыков самообороны.	
Итого			34			

6. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 14 апреля 2023 г. N 124-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации").

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования.

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 декабря 2023 г. N 1028 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования"

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897».

6. «Информационно-методическое письмо Министерства просвещения РФ об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» от 05.07.2022 № ТВ-1290/03.

7. Письмо Министерства просвещения России от 22.05.2023 N 03-870 "О направлении информации".

8. Аверин А.И. Начальная военная подготовка. Учебник для средних школ. — М.: Просвещение, 2005.

9. Бенякова М.В., Крайнева И.Н. Энциклопедия для мальчиков. — Спб.: ТОО «РЕСПЕКС», 201.

10. Буров Д. Автоматические пистолеты. — М.: Этерна, 2007.

11. Волокитин А.А., Грачев Н.Н., Жильцов В.А. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10–11-х классов. — М.: Дрофа, 2007.

12. Латчук В.Н., Миронов С.К. Терроризм и безопасность человека. 5–11-е классы. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

13. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: Просвещение. 2000.

14. Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие. — М.: Дрофа, 20
15. Аксенов Э. Каратэ: от белого к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. — М.: ЭКСМО, 2007. — 174с.
16. Зубенко В.И. Обучение технико-тактическим действиям в каратэ-до Сетокан на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач: Монография. — Ставрополь, 2005. — 92 с.
17. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД РФ. Дис. ...канд. пед. наук. — СПб., 2006.
18. Маряшин Ю.Е. Современное карате. Функциональная гимнастика. — М.: АСТ, 2004. — 176с.
19. Накаяма М. Динамика каратэ. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. — 304с.
20. Ояма М. Классическое каратэ. — М.: ЭКСМО, 2006. — 256с.
21. Садилова О.А., Литманович А.В. Физическое воспитание детей 4-7 лет средствами каратэ в условиях дополнительного образования: Методическое пособие. — Омск: ООИПКРО, 2004. — 105 с.
22. Хики П. Каратэ. Техника и тактика. — М.: ЭКСМО, 2006. — 208с.
23. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Агашин Ф.К. — М.: ФиС, 1977. — 207 с.: ил.
24. Грузных Г.М. Элементы единоборства в программе физического воспитания школьников // Пути повышения эффективности форм физической культуры школьников: Тез. докл. обл. науч.-практ. конф. г. Омск, 25-27 апреля 2015. — Омск, 1989. — С. 42-44.
25. Латчук В.Н., Миронов С.К. Терроризм и безопасность человека. 5–11-е классы. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.
26. Литвинов С.А. Гармоническое развитие физических, интеллектуальных и психологических качеств разных слоев населения в процессе занятий Восточными единоборствами. // Боевое искусство планеты. — 2000.-№ 1-5. — С.19-22.
27. Маряшин Ю. Защитно-атакующие комбинации — основа классического каратэ // Боевое искусство планеты. — 2000. — N 1-5. — С.15-18.
28. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Дис. ... д-ра пед. наук / ГЦОЛИФК. — М., 2017.
29. Пирмагомедов Д.П. Начальная ориентация юных спортсменов 10-13 лет в виды единоборств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ДГПУ, СГИФК. — Смоленск, 2000.
30. Попенко В.Н. Закалка поверхности ударных частей тела: Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. — М.: Б. и., 2015.
31. Ровинский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до // Боевое искусство планеты. — 1996. - N 7-8. — С.44-46; 2012. - N 2-3. - С.3-6.

32. Рыбалко Б.М. Игры с элементами единоборства / Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н. // Физ. культура в школе. – 1993. – N 2. – С.21-25.

33. Садовски Е. О концепциях координационной подготовки в единоборствах // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. Конгр. – М., 2009. – Т. 1. – С.240-241.

34. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания дошкольников // Дошкольное воспитание. – 1999. - N 4. – С.36-38.

35. Столяр С. Специальная физическая подготовка юных спортсменов в видах единоборств с учетом требований соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ВНИИФК. – М., 2007.

36. Тарас А. Утренний комплекс упражнений // Кэмп. - 1996. - N 4. - С.14-18 23. Щербаков Ю.В. Игры на уроках с элементами единоборства / Щербаков Ю.В., Игнатенко В.М. // Физ. культура в школе. – 1992. - N 7-8. – С.8-10.

37. Фролов М.П., Литвинов Е.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.

38. 100 уроков борьбы самбо. Сборник. — М.: Физкультура и спорт, 2010