

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

Согласовано  
НОКК  
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 03.09.2024 № 340



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по основам самообороны (10-11 класс)

Срок реализации 2024-2025 учебный год.

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

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы самообороны», реализуемый в рамках внеурочной деятельности, предназначен для учащихся 10-11 классов для кадет, которые хотят поступать в 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"), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413); 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", Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования", 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 РФ, подразделениях МВД и МЧС. Это очень важно именно в 10-11 классах, когда учащиеся начинают определяться в 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), личностно ориентированного подхода к учащимся.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс рассчитан на 34 учебные недели в 10 классах по 1 учебному часу в неделю и на 34 учебные недели в 11 классах 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 приёмами 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»**

#### **10-11 класс**

1. Вводное занятие.

2. Теоретические и правовые аспекты самообороны.

Правомерность применения приемов самообороны.

3. Практические аспекты самообороны. Приемы самообороны, представленные в боевых единоборствах. Разнообразие технического арсенала карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении.

4. Само-страховка и страховка соперника. Изучение и выполнения само-страховки при падении (положение сидя, стоя), кувырки и перекаты.

5. Освобождение от захвата за руки. Захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади, сбоку, спереди. Захваты волос и способы освобождения.

6. Ударные техники руками. Отработка техники в парах. Удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов.

7. Борьба лежа. Изучение техники борьбы лежа. Рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемления ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание. Биомеханические основы выполнения удержаний, болевых и удушающих приемов.

8. Ударные техники ногами. Отработка техники в парах. Удары ногами, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов ногами.

9. Борьба в стойке. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Биомеханические основы бросков.

10. Приемы самозащиты. Отработка техники самозащиты в парах. Комбинаторика при атаках, контратаках и защитах. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угроз оружием в упор.

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

10 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
<b>1. Введение</b>			<b>1</b>			
<b>1</b>		<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	Знакомство с программой курса. Инструктаж по технике безопасности	Иметь представления о программе курса. Знать правила безопасности.	
<b>2. Теоретические и правовые аспекты самообороны.</b>			<b>1</b>			
2		Правомерность применения приемов самообороны	1	Цели и задачи самообороны. Правомерность применения приемов	Знать правомерность применения приемов	
<b>3. Практические аспекты самообороны</b>			<b>1</b>			
3		Приемы самообороны, представленные в боевых единоборствах. Разнообразие технического арсенала карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении.	1	Краткие сведения об организме человека. Влияние физических упражнений. Приемы самообороны. Сравнительный анализ техники самообороны. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу.	Знать и уметь применять на практике разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу	
<b>4. Само-страховка и страховка соперника</b>			<b>5</b>			
4-8		Само-страховка и страховка соперника	5	Изучение техники само-страховки. Падение вперед.	Знать и уметь применять техники само-страховки.	

				Падение назад. Падение на бок. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо.	Падение вперед. Падение назад. Падение на бок. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо.	
<b>5. Освобождение от захвата руки</b>			<b>6</b>			
9-14		Освобождение от захвата руки	6	Захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади, сбоку, спереди. Захваты волос и способы освобождения.	Знать и уметь применять захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади, сбоку, спереди. Захваты волос и способы освобождения.	
<b>6. Ударная техника руками</b>			<b>6</b>			

15-20		Ударная техника руками	6	Отработка техники в парах. Удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов	Знать и уметь применять на практике удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов	
<b>7. Борьба лежа</b>			<b>6</b>			
21-26		Борьба лежа	6	Изучение техники борьбы лежа. Рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемления ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание. Биомеханические основы выполнения удержаний, болевых и удушающих приемов.	Знать и уметь применять техники борьбы лежа. Рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемления ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание. Биомеханические основы выполнения удержаний, болевых и удушающих приемов.	
<b>8. Ударные техники ногами.</b>			<b>2</b>			

27-28		Ударные техники ногами.	2	Отработка техники в парах. Удары ногами, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов ногами.	Знать и уметь применять на практике удары ногами, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов ногам	
<b>9. Борьба в стойке</b>			<b>2</b>			
29-30		Борьба в стойке	2	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Биомеханические основы бросков.	Знать и уметь применять на практике техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Биомеханические основы бросков.	
<b>10. Приемы самозащиты.</b>			<b>4</b>			
31-34		Приемы самозащиты	4	Отработка техники самозащиты в парах. Комбинаторика при атаках, контратаках и защитах. Использование ранее разученной техники	Знать и уметь применять на практике техники самозащиты в парах. Комбинаторика при атаках, контратаках и защитах. Использование ранее	

				перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угроз оружием в упор.	разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угроз оружием в упор.	
<b>Итого</b>			<b>34</b>			

### 11 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
<b>1. Введение</b>			<b>1</b>			
<b>1</b>		<b>Вводное занятие.</b>	<b>1</b>	Знакомство с программой курса. Инструктаж по технике безопасности	Иметь представления о программе курса. Знать правила безопасности.	
<b>2. Теоретические и правовые аспекты самообороны.</b>			<b>1</b>			
2		Правомерность применения приемов самообороны	1	Цели и задачи самообороны. Правомерность применения приемов	Знать правомерность применения приемов	
<b>3. Практические аспекты самообороны</b>			<b>1</b>			
3		Приемы самообороны, представленные в боевых	1	Краткие сведения об организме человека. Влияние	Знать и уметь применять на практике разнообразие	

		единоборствах. Разнообразие технического арсенала карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу. Использование подручных средств для самообороны при нападении.		физических упражнений. Приемы самообороны. Сравнительный анализ техники самообороны. Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу.	технического арсенала приемов самообороны карате, самбо, у-шу, айкидо, джиу-джитсу	
<b>4. Само-страховка и страховка соперника</b>			<b>5</b>			
4-8		Само-страховка и страховка соперника	5	Изучение техники само-страховки. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо.	Знать и уметь применять техники само-страховки. Падение вперед. Падение назад. Падение на бок. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо.	
<b>5. Освобождение от захвата руки</b>			<b>6</b>			
9-14		Освобождение от захвата руки	6	Захваты за одноименную,	Знать и уметь применять	

				разноименную руку спереди, сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади, сбоку, спереди. Захваты волос и способы освобождения.	захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя руками спереди, одной рукой сзади, сбоку, спереди. Захваты волос и способы освобождения.	
<b>6. Ударная техника руками</b>			<b>6</b>			
15-20		Ударная техника руками	6	Отработка техники в парах. Удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов	Знать и уметь применять на практике удары руками, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов	
<b>7. Борьба лежа</b>			<b>5</b>			
21-25		Борьба лежа	5	Изучение техники борьбы лежа. Рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку,	Знать и уметь применять техники борьбы лежа. Рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от	

				ущемления ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание. Биомеханические основы выполнения удержаний, болевых и удушающих приемов.	удержания сбоку, ущемления ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лежа, работа в парах на удержание. Биомеханические основы выполнения удержаний, болевых и удушающих приемов.	
<b>8. Ударные техники ногами.</b>			<b>2</b>			
26-27		Ударные техники ногами.	2	Отработка техники в парах. Удары ногами, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов ногами.	Знать и уметь применять на практике удары ногами, их предназначения и особенности выполнения. Варианты выполнения ударов в различных видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов ногам	
<b>9. Борьба в стойке</b>			<b>2</b>			
28-29		Борьба в стойке	2	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из	Знать и уметь применять на практике техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка	

				равновесия. Биомеханические основы бросков.	навыка выведения противника из равновесия. Биомеханические основы бросков.	
<b>10.</b>	<b>Приемы самозащиты.</b>		<b>5</b>			
30-34		Приемы самозащиты	5	Отработка техники самозащиты в парах. Комбинаторика при атаках, контратаках и защитах. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угроз оружием в упор.	Знать и уметь применять на практике техники самозащиты в парах. Комбинаторика при атаках, контратаках и защитах. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от угроз оружием в упор.	
<b>Итого</b>			<b>34</b>			

## **5. 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. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413);

3. 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".

4. Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования".

5. «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.

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

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

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

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

10. 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.

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

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

13. Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие. — М.: Дрофа, 20

14. Аксенов Э. Каратэ: от белого к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. – М.: ЭКСМО, 2007. – 174с.

15. Зубенко В.И. Обучение технико-тактическим действиям в каратэ-до Сетокан на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач: Монография. – Ставрополь, 2005. – 92 с.
16. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД РФ. Дис. ...канд. пед. наук. – СПб., 2006.
17. Маряшин Ю.Е. Современное карате. Функциональная гимнастика. – М.: АСТ, 2004. – 176с.
18. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 304с.
19. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: ЭКСМО, 2006. – 256с.
20. 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.
21. Хики П. Каратэ. Техника и тактика. – М.: ЭКСМО, 2006. – 208с.
22. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Агашин Ф.К. – М.: ФиС, 1977. – 207 с.: ил.
23. 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.
24. Латчук В.Н., Миронов С.К. Терроризм и безопасность человека. 5–11-е классы. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.
25. 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.
26. Маряшин Ю. Защитно-атакующие комбинации – основа классического каратэ // Боевое искусство планеты. – 2000. – N 1-5. – С.15-18.
27. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Дис. ... д-ра пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 2017.
28. Пирмагомедов Д.П. Начальная ориентация юных спортсменов 10-13 лет в виды единоборств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / ДГПУ, СГИФК. – Смоленск, 2000.
29. Попенко В.Н. Закалка поверхности ударных частей тела: Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. – М.: Б. и., 2015.
30. Ровинский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до // Боевое искусство планеты. – 1996. - N 7-8. – С.44-46; 2012. - N 2-3. - С.3-6.
31. Рыбалко Б.М. Игры с элементами единоборства / Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н. // Физ. культура в школе. – 1993. – N 2. – С.21-25.

32. 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.

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

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

35. Тарас А. Утренний комплекс упражнений // Кэмпо. - 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.

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

37. 100 уроков борьбы самбо. Сборник. — М.: Физкультура и спорт, 2010