ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192281, г. Санкт-Петербург,

ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4

т/ф (812) 778-21-31

ИНН 7816167751 КПП 781601001

ПРИНЯТА

Решение Педагогического совета

Протокол от «31» августа 2026г №1_

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «31» августа 2026г №261

Директор ГБОУ СОШ №553

_____А.А. Судаков

Подписано цифровой подписью: Судаков Анатолий Александрович
Причина: Я утвердила этот документ
Дата: 31 Август 2026 г. 10:22:46

С учетом мнения совета родителей

Протокол от «31» августа 2026г. №1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Навыки самообороны»

Возраст обучающихся: 6- 18 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик – **Лобанков Олег Викторович,**

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2026г

Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами образовательной организации.

Направленность программы «навыки самооборона» - **физкультурно-спортивная.**

Адресатом программы: являются учащиеся 6 - 18 лет, прошедшие медицинский осмотр и продолжающим систематические занятия самообороной.

Данная программа направленна на обучение основам самообороны, на основе спортивного каратэ в системе дополнительного образования. Предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты.

Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ и в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, а именно с Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. №1493, Конституцией Российской Федерации, с требованиями законов РФ «Об образовании», а также в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и отвечает всем основополагающим принципам подготовки юных спортсменов. Разработана на основе программы по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей авторов Кутасова С.Е., Труфанова А.В., Хорохориной Т.В.

Современный мир грозит множеством неожиданных опасностей как для юношей, так и для девушек. Даже нападение неподготовленного человека будет нести опасность, поскольку женские физические параметры не всегда позволяют освободиться от захвата или нанести ответный удар. По этой причине занятия самообороной приобретают в наши дни особую актуальность, ведь очень важно уметь постоять за себя и уберечь жизнь и здоровье. Курс самообороны предполагает изучение основных способов и индивидуальных средств самообороны и самозащиты.

Актуальность данной программы определяется:

- потребностью общества в высоконравственной физически крепкой личности выпускника готовой к трудовой жизни и защите Отечества;
- стремлением молодых людей овладеть навыками самообороны с использованием средств из спортивных рукопашных единоборств.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. Выявлены факторы, определяющие высокую эффективность обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: отбор наиболее эффективных технико-тактических действий для обучения учащихся основам самообороны; рациональное распределение физической нагрузки на занятиях с учетом уровня физической подготовленности учащихся; преимущественное использование упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; проведение мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях самообороны; определение условий правомерности применения средств самообороны, в экстремальных ситуациях криминогенного характера.

Определены наиболее эффективные средства, необходимые для обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: самозащита с применением подручных средств; самозащита против вооруженного противника; удары и способы защиты от них; самозащита против нескольких противников; броски и освобождения от захватов противников; упражнения на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и точности движений; упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки; упражнения, улучшающие подвижность в суставах; самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником.

Уровень освоения - базовый

Объем и срок освоения – 112 часов.

Цель: данной программы является теоретическая и практическая подготовка учащихся основам самообороны.

Задачи:

Обучающие

- 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.

Развивающие

- развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера, как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость.

Воспитательные

- воспитать у учащихся любовь и уважение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени;

- 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.

Планируемые результаты:

Личностные:

- воспитание дисциплинированности, организованности;
- сформированность волевых черт характера, чувство товарищества, благородства и великодушия.

Метапредметные:

- развитие физического потенциала личности, уверенность в своих силах;
- способствование развитию навыков здорового образа жизни;

Предметные:

- обучить правилам выполнения общеразвивающих упражнений и основам тактики рукопашного боя,
- обучить приемам самообороны,
- научить ставить перед собой цели и самостоятельно достигать их;

В результате освоения программы учащийся

должен знать:

- основные нормативно-правовые акты, регламентирующие Правомерность применения приемов самообороны;
- основные теоретические аспекты возникновения и развития единоборств и использования их в различных системах самообороны;
- сведения о строении и функциях организма;
- средства самообороны, правила их использования и применения;
- средства и методы обучения самообороне;
- профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне;
- психологические аспекты самообороны;
- правила безопасного поведения;
- технику безопасности на занятиях по самообороне;
- основы медицинских знаний, необходимые для обеспечения безопасности на занятиях по самообороне.

должен владеть:

- навыками применения знаний нормативно-правовой базы для анализа правомерности применения приемов самообороны;
- навыками защиты от ударов невооруженного правонарушителя и вооруженного ножом, тяжелым предметом;
- навыками освобождения от захватов и обхватов;
- навыками действий при угрозе оружием;
- навыками тактики и техники защиты от группового нападения;
- навыками правомерного использования оружия самообороны;
- навыками правомерного использования подручных материалов в приемах самообороны;

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – государственный язык РФ - русский.

Форма обучения – очная

Условия набора: все желающие, без предварительного отбора (на основании заявлений от родителей). Для занятий самообороной требуется медицинское заключение врача.

Количество обучающихся в группе: от 15 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая;
- малые группы;
- индивидуально-групповая.

Основная форма организации деятельности детей на занятии – групповая. Как исключение, может применяться и индивидуальная форма организации деятельности, например, для отработки плохо выполнимого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры.

Занятия проводятся во внеурочное время в хорошо проветриваемом, освещенном отвечающем правилам охраны труда и техники безопасности спортивном зале или на стадионе.

Формы проведения занятий:

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении: задания, игра);
- практическое занятие (игра);

Знание и умения, полученные на занятиях, создают большие возможности для инициативы и творчества.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;

- спортивной площадки с элементами полосы препятствий;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- рулетка;
- канат;
- свисток.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	1	опрос
2	Теоретические аспекты самообороны	1	1	2	наблюдение
3	Практические аспекты самообороны	-	4	4	наблюдение
4	Овладение навыками самостраховки	4	6	10	наблюдение
5	Техника приемов самообороны	4	58	62	наблюдение
6	Оружие самобороны	4	8	12	Опрос, итоги
7	Тактика самобороны	2	10	12	Подведение итогов
8	Правила безопасного поведения. Итоговое занятие. Закрепление и повторение пройденного материала. Итоговое занятие	-	8	8	
	Всего	16	96	112	

УТВЕРЖДЕН

Приказ от «31» августа 2026г №261

Директор_____А.А. Судаков

Календарный учебный график

Реализации дополнительной общеразвивающей программы

«навыки самообороны»

на 2026 - 2027 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.10.2026	30.04.2027	28	56	112 часов	2 раза в неделю по 2 часа

1 академический час равен 45 минутам

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАВЫКИ САМООБОРОНЫ»

Цель: данной программы является теоретическая и практическая подготовка учащихся основам самообороны.

Задачи:

Обучающие

- 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.

Развивающие

- развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера, как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость.

Воспитательные

- воспитать у учащихся любовь и уважение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени;

- 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.

Планируемые результаты:

Личностные:

- воспитание дисциплинированности, организованности;
- сформированность волевых черт характера, чувство товарищества, благородства и великодушия.

Метапредметные:

- развитие физического потенциала личности, уверенность в своих силах;
- способствование развитию навыков здорового образа жизни;

Предметные:

- обучить правилам выполнения общеразвивающих упражнений и основам тактики рукопашного боя,
- обучить приемам самообороны,
- научить ставить перед собой цели и самостоятельно достигать их;

В результате освоения программы учащийся

должен знать:

- основные нормативно-правовые акты, регламентирующие Правомерность применения приемов самообороны;
- основные теоретические аспекты возникновения и развития единоборств и использования их в различных системах самообороны;
- сведения о строении и функциях организма;
- средства самообороны, правила их использования и применения;
- средства и методы обучения самообороне;
- профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне;
- психологические аспекты самообороны;
- правила безопасного поведения;
- технику безопасности на занятиях по самообороне;
- основы медицинских знаний, необходимые для обеспечения безопасности на занятиях по самообороне.

должен владеть:

- навыками применения знаний нормативно-правовой базы для анализа правомерности применения приемов самообороны;
- навыками защиты от ударов невооруженного правонарушителя и вооруженного ножом, тяжелым предметом;
- навыками освобождения от захватов и обхватов;
- навыками действий при угрозе оружием;
- навыками тактики и техники защиты от группового нападения;
- навыками правомерного использования оружия самообороны;
- навыками правомерного использования подручных материалов в приемах самообороны;

Содержание программы

Тема	Теория	Практика
Вводное занятие. Техника безопасности	-инструктаж по технике безопасности; -знакомство с программой; -режимом работы; -правила поведения.	

Теоретические аспекты самообороны	- подготовку к юридически грамотным действиям в условиях криминальной опасности. - Формирование навыков самообороны, изучение общих основ теории самообороны, ознакомление с методикой развития физических качеств, навыков занимающихся самообороной и последовательностью в обучении отдельному техническому действию или приему. - Умение применять приемы самообороны в соответствии с правовыми нормами.	
Практические аспекты самообороны	Сравнительный анализ техники самообороны спортивных и боевых единоборств.	- Приемы самообороны, представленные в спортивных единоборствах. - Использование спортивной техники для самозащиты при нападении. - Разнообразие технического арсенала приемов самообороны карате, айкидо, джиу-джитсу. - Использование подручных средств для самообороны при нападении.
Овладение навыками	- Самостраховка: виды, приемы	-Выполнение самостраховок

самостраховки	выполнения	при падении (положение сидя, стоя), кувырки.
Техника приемов самообороны	Классификация техники самообороны. - Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, ай-кидо, джиу-джитсу. -Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе.	- Стойки и перемещения -Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения - Ударные поверхности и уязвимые части тела человека - Удары - Броски, болевые и 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
Оружие самообороны	- Использование ножа, огнестрельного оружия и подручных средств, в качестве оружия самообороны - особенности применения	- Способы применения. – Обезоруживание противника при ударе ножом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

	ножа огнестрельного оружия, подручных материалов. - Правовые основы применения. - Виды и устройство и основные тактико-технические характеристики ножей, огнестрельного оружия, подручных средств. - Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия.	
Тактика самообороны	- Тактические замыслы применения приемов самообороны -оборонительными тактические замыслы. - мгновенная контратака	
Правила безопасного поведения. Итоговое занятие. Закрепление и повторение пройденного материала.	- Действия при захвате в заложники	- Правила поведения при захвате в заложники. - Психологические особенности поведения террористов и заложников. - Правила поведения при захвате в заложники

Календарно-тематический план

месяц	Дата	Наименование темы Раздел	Количество часов	Всего количество часов в месяц
Октябрь	01.10	**Вводное занятие.** Техника безопасности **Теоретические аспекты самообороны**	2	16
	06.10	**Практические аспекты самообороны**. Приемы самообороны в боевых и спортивных единоборствах	2	
	08.10	**Практические аспекты самообороны**. Ударные поверхности и уязвимые части тела человека	2	
	13.10	**Овладение навыками самостраховки.** Самостраховка: виды, приемы выполнения	2	
	15.10	**Овладение навыками самостраховки** Выполнение самостраховок при падении (положение сидя, стоя), кувырки.	2	
	20.10	**Овладение навыками самостраховки** Выполнение самостраховок при падении (положение сидя, стоя), кувырки.	2	
	22.10	**Овладение навыками самостраховки** Выполнение самостраховок при падении (положение сидя, стоя), кувырки.	2	
	27.10	**Техника приемов самообороны**. Удары	2	
ноябрь	03.11	**Техника приемов самообороны.** Удары	2	16
	05.11	**Техника приемов самообороны**. Удары	2	
	10.11	**Техника приемов самообороны**. Удары	2	
	12.11	**Техника приемов самообороны.** Удары	2	
	17.11	**Техника приемов самообороны.** Броски	2	
	19.11	**Техника приемов самообороны**. Броски	2	
	24.11	**Техника приемов самообороны**. Броски	2	
	26.11	**Техника приемов самообороны**. Броски	2	
декабрь	01.12	**Техника приемов самообороны**. Броски	2	16

	03.12	**Техника приемов самообороны**. Броски	2	
	08.12	**Техника приемов самообороны**. Броски	2	
	10.12	**Техника приемов самообороны.** Болевые приемы	2	
	15.12	**Техника приемов самообороны. Болевые приемы**	2	
	17.12	**Техника приемов самообороны**. Болевые приемы	2	
	22.12	**Техника приемов самообороны**. Болевые приемы	2	
	24.12	**Техника приемов самообороны**. Болевые приемы	2	
январь	12.01	**Техника приемов самообороны**. Болевые приемы	2	16
	14.01	**Техника приемов самообороны**. Болевые приемы	2	
	15.01	**Техника приемов самообороны**. Удушающие приемы	2	
	19.01	**Техника приемов самообороны**. Удушающие приемы	2	
	21.01	**Техника приемов самообороны**. Удушающие приемы	2	
	22.01	**Техника приемов самообороны**. Удушающие приемы	2	
	26.01	**Техника приемов самообороны.** Удушающие приемы	2	
	28.01	**Техника приемов самообороны.** Удушающие приемы	2	
февраль	02.02	**Техника приемов самообороны**. Способы освобождения от захватов и обхватов	2	16
	04.02	**Техника приемов самообороны.** Способы освобождения от захватов и обхватов	2	

	05.02	**Техника приемов самообороны**. Способы освобождения от захватов и обхватов	2	
	09.02	**Техника приемов самообороны**. Способы освобождения от захватов и обхватов	2	
	11.02	**Техника приемов самообороны**. Способы освобождения от захватов и обхватов	2	
	16.02	**Оружие самообороны.** Использование ножа, огнестрельного оружия и подручных средств, в качестве оружия самообороны	2	
	18.02	**Оружие самообороны**. Особенности применения ножа огнестрельного оружия, подручных материалов.	2	
	25.02	**Оружие самообороны**. Правовые основы применения	2	
март	02.03	**Оружие самообороны.** Виды и устройство и основные тактико-технические характеристики ножей, огнестрельного оружия, подручных средств	2	16
	04.03	**Оружие самообороны.** Меры предосторожности при обращении с данным видом оружия	2	
	09.03	**Оружие самообороны.** Способы применения. – Обезоруживание противника при ударе ножом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.	2	
	11.03	**Тактика самообороны**. Защиты от ударов невооруженного противника	2	
	16.03	**Тактика самообороны.** Защита от ударов	2	

		ножом, тяжелым предметом		
	18.03	**Тактика самообороны**. Использование подручных средств в приемах самообороны	2	
	23.03	**Тактика самообороны**. Защита от группового нападения	2	
	25.03	**Тактика самообороны**. Тактические замыслы применения приемов самообороны	2	
апрель	01.04	**Тактика самообороны.** Тактические замыслы применения приемов самообороны	2	16
	04.04	**Правила безопасного поведения**. Действия при захвате в заложники	2	
	08.04	**Правила безопасного поведения**. Правила поведения при захвате в заложники.	2	
	13.04	**Правила безопасного поведения.** Психологические особенности поведения террористов и заложников.	2	
	15.04	**Правила безопасного поведения**. Правила поведения при захвате в заложники	2	
	20.04	**Закрепление и повторение пройденного материала**	2	
	22.04	**Закрепление и повторение пройденного материала**	2	
	27.04	**Итоговое занятие. Закрепление и повторение пройденного материала**	2	
ИТОГО:			112	

Оценочные и методические материалы:

Технологии и методы, используемые при проведении занятий

Технологии:

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение

широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;

формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Методы обучения: словесный, наглядный практический.

Методы воспитания: упражнение, мотивация

Формы организации учебного занятия: беседа, урок, открытое занятие, практическое занятие.

Педагогические технологии: технология группового обучения; технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, деятельностный подход в воспитании, педагогика сотрудничества

Дидактические материалы: литература по направлению, диски с обучающим материалом

Список литературы для педагога.

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

2. Зубенко В.И. Обучение технико-тактическим действиям в каратэ-до Сетокан на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач: Монография. – Ставрополь, 2005. – 92 с.

3. Троян Е.И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД РФ. Дис. …канд. пед. наук. – СПб., 2006.

4. Маряшин Ю.Е. Современное карате. Функциональная гимнастика. – М.: АСТ, 2004. – 176с.

5. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 304с.

6. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: ЭКСМО, 2006. – 256с.

7. 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.

8. Хики П. Каратэ. Техника и тактика. – М.: ЭКСМО, 2006. – 208с.

9. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений / Агашин Ф.К. – М.: ФиС, 1977. – 207 с.: ил.

10. 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 1989г. – Омск, 1989. – С. 42-44.

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

12. 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.

13. Маряшин Ю. Защитно-атакующие комбинации – основа классического каратэ // Боевое искусство планеты. – 2000. – N 1-5. – С.15-18.

14. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: Дис д-р пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1985.

15. Пирмагомедов Д.П. Начальная ориентация юных спортсменов 10-13 лет в виды единоборств: Автореф. дис. канд. пед. наук / ДГПУ, СГИФК. – Смоленск, 2000.

16. Попенко В.Н. Закалка поверхности ударных частей тела: Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. – М.: Б. и., 1994.

17. Ровинский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до // Боевое искусство планеты. – 1996. - N 7-8. – С.44-46; 1997. - N 2-3. - С.3-6.

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

19. Садовски Е. О концепциях координационной подготовки в единоборствах // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Меж- дунар. Конгр. – М., 1998. – Т. 1. – С.240-241.

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

21. 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.

Список литературы для детей.

1. Столяр С. Специальная физическая подготовка юных спортсменов в видах единоборств с учетом требований соревновательной деятельности: Автореф. дис. канд. пед. наук / ВНИИФК. – М., 1995.

2. Тарас А. Утренний комплекс упражнений // Кэмпо. - 1996. - N 4. - С.14-18

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются журнал посещаемости, отзыв детей и родителей.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются показательные выступления, открытые занятия, комплексное тактико-специальное учение.

Качество усвоение знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отлеживается путем сдачи контрольных нормативов