

**Оценочно - методические материалы дополнительной общеразвивающей программы
«Основы самообороны» в ОДОД ГБОУ школы №203
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация).
- *Практические методы обучения:* - выполнение практических заданий педагога, тренировочные упражнения.

Информационные источники

1. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.: МГИУ, 2001
4. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
3. Складова Т. В., Янушкявичине О. Л. Возрастная педагогика и психология: Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов, преподавателей школ. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений (ИЭОПГКО), 2006.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: издательство «Сфера», 2003.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. – М.: «Просвещение», 2011.
6. А.А.Кадочников. Русский рукопашный бой. Научные основы. – М.: издательский дом «Грааль», 2003.

Вопросы к беседе с учащимися при проведении входной диагностики:

- Нравится ли тебе единоборства?
- Занимался ли ты единоборствами ранее?
- Какие виды единоборств ты знаешь?
- Для чего ты хочешь заниматься единоборствами?
- Хочешь ли ты применять полученные знания на соревнованиях или для самообороны?

«Критерии оценки теоретических знаний»

При определении уровня освоения теоретических знаний по программе следует руководствоваться следующими критериями:

- 3 балла (высокий уровень) – от 80% правильных ответов;
- 2 балла (средний уровень) – от 50% правильных ответов;
- 1 балл (низкий уровень) – от 30% правильных ответов.

Вопросы опроса «Основы самообороны»

- Какие виды единоборств вы знаете
- Какие броски вы знаете
- Какие виды рычагов при самообороне вы знаете
- Где и когда можно использовать изученные приёмы
- При обезоруживании и задержании злодея, какие будут ваши действия
- Какие виды приёмов самоосторожки вы знаете
- Какие виды ударов руками вы знаете
- Какие виды ударов ногами вы знаете

