

**Структурное подразделение – детско-юношеская спортивная школа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы пос.
Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской
области**

Принята на заседании
Педагогического совета
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский
от 01 октября 2024 г.
протокол № 6

Утверждена:
Приказом № _____
От 01 октября 2024 г.
Директор ГБОУ СОШ пос. Комсомольский
_____ А.Н. Фенюк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: от 8 до 13 лет

Срок реализации программы: 1 год (126 часов)

Тренер-преподаватель:
Воронин М.С.

пос. Комсомольский
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Структура и содержание программы «Рукопашный бой» (далее Программа) разработаны в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 - Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Этот вид спорта – популярный в наше время. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически

всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Новизна и актуальность

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Она также состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики, которой посвящена отдельная глава.

Используя полученный опыт ведущих тренеров, спортсменов, а также, используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику рукопашного боя.

Актуальность программы - состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью единоборств в нашей стране, необходимостью готовить защитников Отечества с раннего детства.

Отличительные особенности программ

К отличительным особенностям данной Программы можно отнести то, что обучающиеся являются не пассивными ее участниками, а активными «двигателями». Программа предоставляет возможности детям, достигшим 8 - 13 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям единоборствами, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе «Рукопашный бой» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же служит привитию навыков безопасного

поведения, снижению криминогенности среди подростков и воспитанию гражданско-патриотических качеств.

В зависимости от возраста обучающихся Программа разделена на две группы обучения:

- от 8 до 10 лет;
- от 11 до 13 лет .

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 8 до 13 лет. Для освоения программы предварительной подготовки не требуется.

Оптимальное количество детей в группе: от 10 до 20 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год- 3,5 академических часа в неделю).

Формы обучения

Обучение может осуществляться только в очной форме, групповые занятия.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 - 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 10 минут между занятиями. Один раз в два месяца предполагаются занятия в формате турниров.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем, подготовка к срочной службе в ВС армии РФ.

Задачи программы:

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

– усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально-творческой деятельности;

– содействовать интеллектуальному развитию - применение тактики боя ;

– способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники рукопашного боя;

– способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

– развить навыки по самообороне – уход от борьбы, защит от ударов;

– подготовить будущих призывников к срочной службе – строевая подготовка;

– содействовать нормальному физическому развитию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план ДОП «Рукопашный бой»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Начальная физическая подготовка»	28	8	20
2.	«Учебно-тренировочная подготовка»	62	5,5	56,5
3.	«Спортивное совершенствование».	36	5	31
	ИТОГО	126	38	88

1. Модуль «Начальная физическая подготовка»

Цель: обучение первоначальным навыкам рукопашного боя.

В результате освоения программы по данному модулю будут сформирован ряд **предметных результатов.**

Обучающиеся будут **знать:**

- об истории единоборств;
- приёмы самостраховки;
- основы техники безопасности.

Будут **уметь:**

- выполнять атакующие действия;
- сохранять дистанцию во время боя;
- корректно анализировать физические возможности.

Будут **владеть:**

- техникой удара;

- простейшими приёмами самообороны;
- терминологией применяемой в рукопашном бою.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с техникой первого удара, техникой самостраховке.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Обучение рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

В течение одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

**Учебно - тематический план
1.Модуль «Начальная физическая подготовка»**

№	Наименование модуля, темы.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	«Начальная физическая подготовка»	28	8	20	
1	1.История развития единоборств, разучивание положения «группировки», кувырок вперед. Подвижная игра.	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
	2. Требования безопасности при проведении занятий по рукопашному бою.	3,5	1,5	2	Тестирование.
	3.Общие понятия, классификация, терминология применяемые в рукопашном бое.	3,5	2	1,5	Тестирование.
	4. Классификация приемов и терминология, применяемая для обозначения техники рукопашного боя.	1,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение.
	4. Приемы самостраховки.	3,5	1,5	2	Педагогическое наблюдение.
	5.Самостраховка при падении на спину из положения сидя, при падении на спину из положения приседа (полуприседа).	3,5	0,5	3	Педагогическое наблюдение.
	6. Самостраховка при падении на спину из положения	3,5		3,5	Педагогическое наблюдение.

строевой стойки.				
7. Самостраховка при перекате на бок, при падении на бок из положения сидя.	3,5	0,5	3	Педагогическое наблюдение.
8. Изучение приемов самообороны.	3,5	0,5	3	Педагогическое наблюдение.

Содержание модуля

Тема 1. История развития единоборств.

Теория. Разучивание положения «группировки», кувырок вперед.

Практика. Подвижная игра.

Тема 2. Требования безопасности при проведении занятий по рукопашному бою.

Теория. Воспитание аккуратности и опрятности. Поведение в школе, дома, в других общественных местах.

Практика. Оказание помощи товарищу на примере игровых ситуаций.

Тема 3. Классификация приемов и терминология, применяемая для обозначения техники рукопашного боя.

Теория. Вызовы, обманы, симуляция, угрозы, маневрирование, дистанции, сближение, отход, уход.

Практика. Действия стремительного нападения на противника в процессе единоборства. Отработка приемов, следующие один за другим и заканчивающиеся таким, который обеспечил победу над противником.

Тема 4. Приемы самостраховки.

Теория. Виды падений, защита при контратаке.

Практика. Падение как способ смягчить удар об землю; падение и перекат как способ перемещения тела; падение как способ ухода от удара, захвата, броска.

Тема 5. Самостраховка при падении на спину из положения сидя, при падении на спину из положения приседа (полуприседа).

Теория. Беседа.

Практика. Падение со стойки; падение с колена; кувырки, перекаты лежа на земле.

Тема 6. Самостраховка при падении на спину из положения строевой стойки.

Теория. Беседа.

Практика. Защита уклонами головы и корпуса, отрывом ноги, подседом.

Тема 7. Самостраховка при перекате на бок, при падении на бок из положения сидя.

Теория. Беседа.

Практика. Падение вперед на руки: три варианта; падение на бок с закручиванием (амортизация руками и ногами два варианта); кувырки: вперед, назад; перебаты на плечах, спине.

Тема 8. Изучение приемов самообороны.

Теория. Беседа.

Практика. Отражение первого нападения, оценку ситуации, маневрирование в сочетании с ответными атаками, координацию действий бойцов со стороны командира и ответное нападение.

2.Модуль «Учебно-тренировочная подготовка»

Цель: Знакомство с техникой рукопашного боя.

- борьбе стоя;
- борьбе лежа;
- технике ударов руками;
- техники ударов ногами;
- технике перехода от ударной фазы к бросковой или наоборот.

Обучающиеся будут **знать:**

- Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита;
- Серии разнотипных ударов руками и ногами;

Будут **уметь:**

- выполнять атакующие действия;
- выполнять кувырки различных видов;
- сохранять дистанцию во время боя;
- корректно анализировать физические возможности.

Будут **владеть:**

- бросками в положении стоя;
- борьбой в положении лёжа;
- работой с лапами.

Учебно - тематический план

2.Модуль «Учебно-тренировочная подготовка»

№	Наименование модуля, темы.	Количество часов	Формы контроля
---	----------------------------	------------------	----------------

		Всего	Теори я	Практик а	
	«Учебно-тренировочная подготовка»	62	5,5	56,5	
1	1.Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита.	10,5	1	9,5	Педагогическое наблюдение, решение задач поискового характера
	2.Серии разнотипных ударов руками и ногами.	10,5	0,5	10	Педагогическое наблюдение, решение задач поискового характера
	3.Броски в положении стоя (в стойке).	10,5	0,5	10	Педагогическое наблюдение, текущий контроль.
	4.Переход от ударной фазы поединка к бросковой.	10	1	9	Решение задач поискового характера.
	5.Борьба в положении лежа (борьба лежа).	7	1	6	Педагогическое наблюдение.
	6.Работа с лапами.	10,5	0,5	10	Педагогическое наблюдение, текущий контроль.
	7.Показательные выступления	3	1	2	Педагогическое наблюдение.

Содержание занятий

Тема1. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками, ногами и защита.

Теория. Беседа. Практика.

- 1.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
- 2.Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.

3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой

наружу с разворотом в голову.

21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Тема 2. Серии разнотипных ударов руками и ногами.

Теория. Беседа. Иллюстративный показ.

Практика.

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
9. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами

руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.

13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.

14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.

15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.

17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.

18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Тема 3. Броски в положении стоя (в стойке). Теория.

Беседа. Иллюстративный показ.

Практика.

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.

14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.

40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).

68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).
93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.

94. «Мельница» с захватом отворота.

95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).

96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).

97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

Тема 4. Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

Теория. Беседа. Иллюстративный показ. Практика.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:
7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок

рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, хват.

16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, хват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Тема 5. Борьба в положении лежа (борьба лежа).

Теория. Беседа. Иллюстративный показ. Практика.

1. Удержание сбоку.

2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

3. Удержание верхом с захватом рук.

4. Узел поперек.

5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.

6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).

7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

8. Удержание со стороны ног с захватом рук.

9. Уход от удержания сбоку – через мост.

10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.

11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.

12. Удержание поперек.

13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).

14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи. 21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
 28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
 29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
 30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
 31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
 32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
 33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
 34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
 35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
 36. Рычаг колена захватом ноги руками.
 37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
 38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
 39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.
 40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
 41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.

42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.

67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.
81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).

- 93.Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
- 94.Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
- 95.Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Тема 6. Работа с лапами.

Теория. Беседа. Иллюстративный показ.

Практика.

При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Упражнения с боксерскими лапами применяются на всех этапах подготовки. При работе с лапами необходимо следить за правильностью выполнения ударов. Перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара... Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая, таким образом, дистанцию для нанесения ударов.

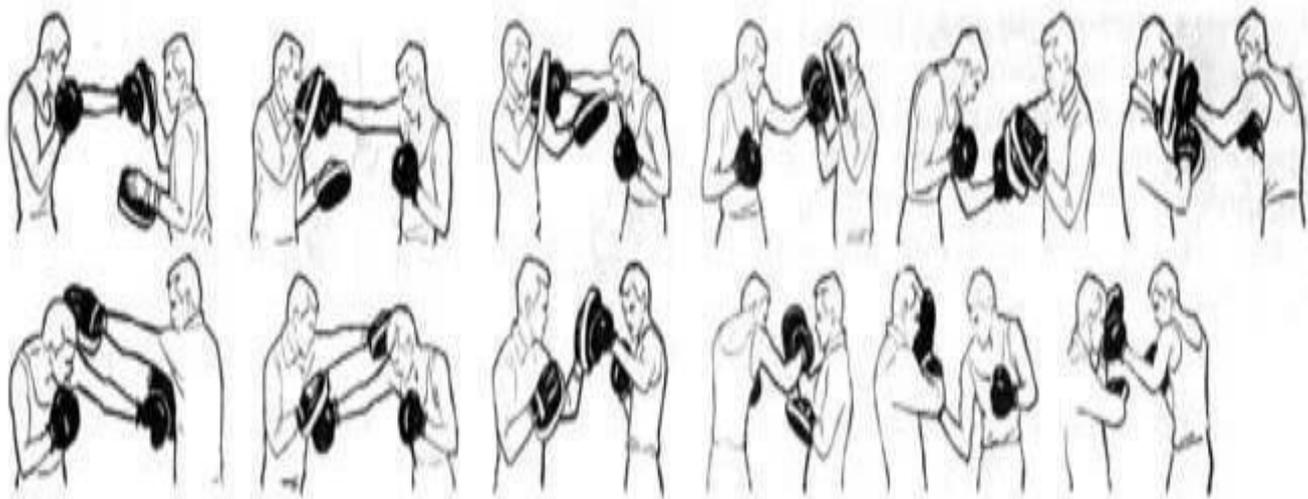




Рис. 130

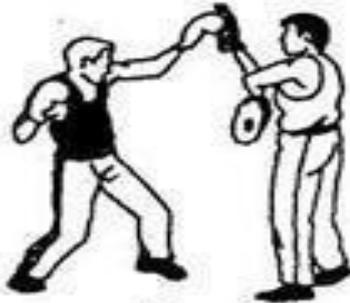


Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133

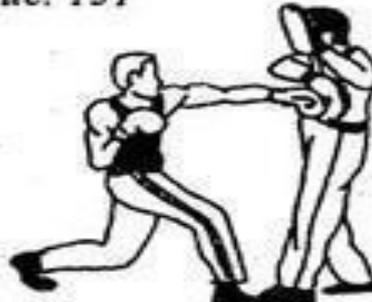


Рис. 134

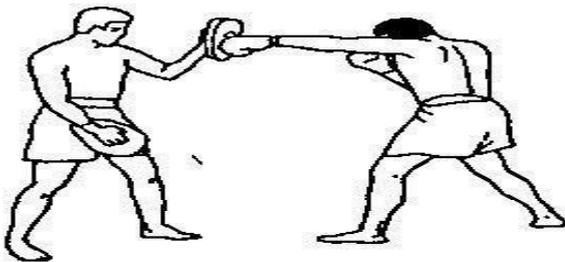


Рис. 80а

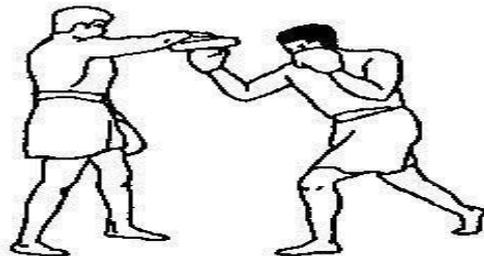


Рис. 80б

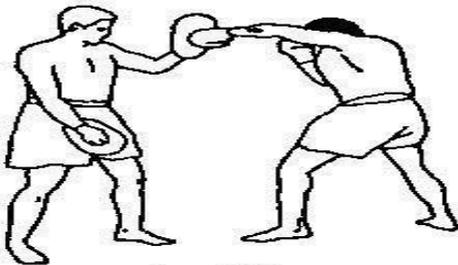


Рис. 81а

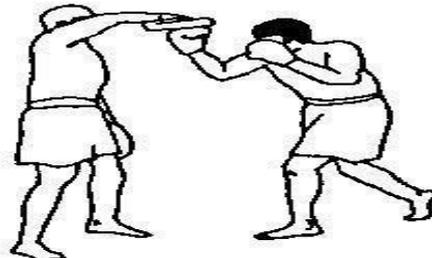


Рис. 81б



а



б

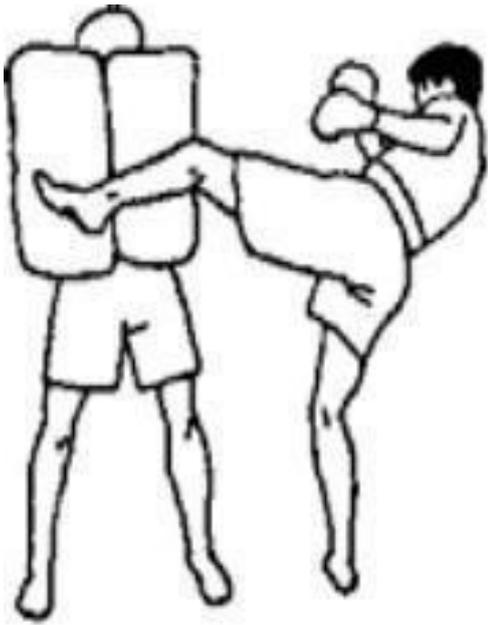


в

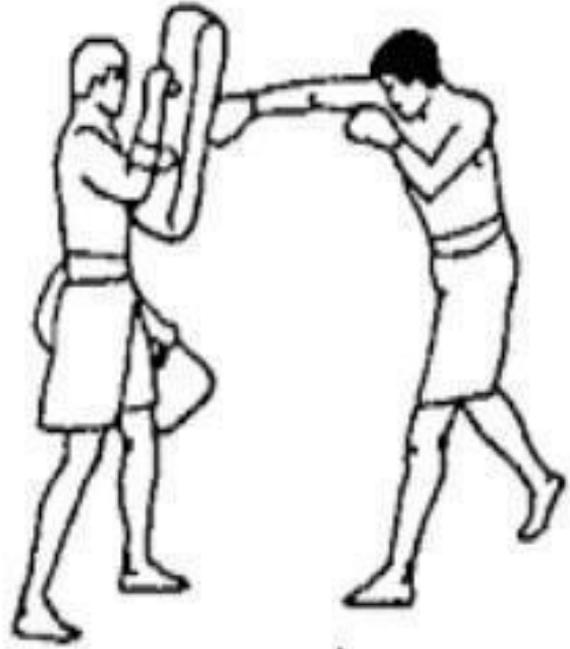


г

Рис. 77. Удары снизу



а



б

Рис. 191



Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т.е. в подставленную тренером перчатку в области чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т.е. в подставленную правую перчатку тренера и т.п.

3.Модуль «Спортивное совершенствование»

Цель модуля: совершенствование общих и специальных физических качеств.

В результате освоения программы по данному модулю будут сформирован ряд **предметных результатов**.

Обучающиеся будут **знать**:

- болевые приёмы;
- специальные приёмы;
- тактику «Кудо».

Будут **уметь**:

- Выстраивать тактику боя;
- сохранять дистанцию во время боя;
- корректно анализировать физические возможности.

Будут **владеть**:

- техникой боя;
- приёмами атаки и самообороны;
- тактикой боя с предметами.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проходит совершенствование технических действий, изученных на предыдущих этапах. Предлагается самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее приемов, с учетом принципов построения комбинации.

В рамках данного модуля большое внимание уделяется психологической подготовке, которая направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим, экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка

выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

**Учебно-тематический план
3.Модуль «Спортивное совершенствование»**

№	Наименование модуля, темы.	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Спортивное совершенствование»	36	5	31	
	1. Болевые приёмы.	7	1	6	Педагогическое наблюдение, решение задач поискового характера
	2. Удушающие приёмы.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, решение задач поискового характера
	3. Тактика Кудо.	7	1	6	Педагогическое наблюдение, текущий контроль.
	4. Спецприемы.	10,5	1	10,5	Решение задач поискового характера.
	5. Техника и тактика ведения боя с подручными предметами	5	1	3	Педагогическое наблюдение.
	6. Показательные Выступления, соревнования.	1,5	-	1,5	Педагогическое наблюдение, текущий контроль.

Содержание занятий

Тема 1. Болевые приёмы.

Теория. Беседа. Иллюстративный показ.

Практика.

1. Перегибание локтя с захватом руки между ног.
2. Узел руки наружу.
3. Ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Перегибание колена с захватом ноги между ног.

Тема 2. Удушающие приёмы.

Теория. Беседа. Иллюстративный показ.

Практика.

1. Удушающий отворотом куртки спереди.
2. Удушающий отворотом куртки сзади.
3. Удушающий перекрестным захватом.
4. Удушающий предплечьем спереди.
5. Удушающий предплечьем сзади.
6. Удушающий сзади плечом и предплечьем.
7. Удушающий прогибом.

Тема 3. Тактика Кудо.

Теория. Беседа. Иллюстративный показ.

Практика.

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.
- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы

- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведенного технического действия
- Тактический вариант «угроза»
- Тактический вариант «силовое давление»
- Тактика ведения ближнего боя.
- Тактика построения ведения боя, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных поединков, определение средств и методов оптимизации процесса тренировки
- Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование поединка, реализация намеченного плана построения поединка и методы его корректировки по ходу ведения боя.

Тема 4. Техника и тактика ведения боя с подручными предметами.

Теория. Беседа. Иллюстративный

показ. Практика.

Защита и нападение с использованием предметов быта. Метание бытовых предметов (мебель, кухонная утварь и т. д)

Тема 5. Спецприемы

Теория. Беседа. Иллюстративный

показ. Практика.

Связывание подручными средствами соперника. Метание различных колющих и режущих предметов, точечные боевые удары и обездвиживающие удары.

Система контроля

Одним из важных вопросов в управлении занятиями является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов занятия используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных результатов. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам сдачи контрольных нормативов на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения

уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И. П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И. П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И. П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

- **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в **спортивной одежде** и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одеть лёгкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При проведении занятий по рукопашному бою возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- выполнение упражнений без разминки;
- при несоблюдении ТБ по рукопашному бою (травмирование рук, суставов, ушибы).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-педагогу. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

Требования безопасности перед началом занятий

Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.

Не выходить в зал без разрешения тренера или команды дежурного.

Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, выйти в зал. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием.

Соблюдать дисциплину и порядок во время занятия.

Не уходить с занятий без разрешения тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии и внезапном заболевании сообщить об этом тренеру. В случае травматизма обратиться к тренеру, он окажет вам первую помощь.

При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливня, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покинуть спортивную площадку или зал. **Требования безопасности по окончании занятий**

Уходить со спортивной площадки по команде тренера спокойно, не торопясь.

Вымыть с мылом руки, умыться.

Снять спортивную форму, обувь, использовать её только для занятий спортом. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщить тренеру.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально техническое обеспечения

Спортивный зал (не менее 20x30 м.).

1. Ковер борцовский (татами 13x13 м.).
2. Маты поролоновые (4 шт.).
3. Шведская стенка с турниками.
4. Весы медицинские (1 шт.).
5. Амуниция (защитное снаряжение бойца).
6. Форма (кимоно, обувь).
7. Груши боксерские (5 шт. разного веса).
8. Гири (по 2 штуки 8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг).
9. Штанги и набор «блинов».
10. Канат.
11. Мяч набивной (5 шт.).
12. Мяч футбольный.
13. Мяч волейбольный.
14. Скакалка.
15. Перчатки (бокс + рукопашный бой)

Информационное обеспечение

16. **Видеоматериалы**
17. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
18. **Интернет-ресурсы**
19. <http://www.ofrb.ru/> - Общероссийская федерация рукопашного боя
20. <http://www.docme.ru/> - Федерация армейского рукопашного боя

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендован для всех (педагогов, обучающихся и родителей):

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Список рекомендован для педагогов и родителей:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с

9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001