

**Комитет по образованию администрации города Мурманска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЕДИНОБОРСТВ №19»**

06.06.2024

X 

М.А. Большухина
директор
Подписано: подпись директора

Принята
решением педагогического совета
Протокол
№ 01 от 29.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №19
_____/Большухина М..А.
Приказ №138/о от 16.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Совершенствование в единоборствах»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составители:
тренеры-преподаватели: Паршиков В.Ю., Уварова Е.В.

Мурманск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.
4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
6. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы «Совершенствование в единоборствах»:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- ✓ НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации.

Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительной общеобразовательной программы «Совершенствование в единоборствах»:

- ✓ Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- ✓ «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования» ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование».

Новизна программы в том, что она построена на основе принципов комплексности, преемственности и вариативности практических и теоретических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенных педагогических задач индивидуального самосовершенствования обучаемых.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Потребность в двигательной активности у детей носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим

ориентиром видят участие в спортивно-массовой деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта.

Программа позволяет с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и развивающих задач. Богатейшая история единоборств свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этими видами спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей. В условиях дополнительного образования программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, в рамках программы.

Данная программа предназначена для обучающихся в условиях Кольского Заполярья.

Адресат программы: дети 12 - 18 лет. Принимаются дети, желающие заниматься единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Срок реализации программы – 9 месяцев.

Уровень сложности: «Продвинутый уровень».

Формы занятий: очная

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Объем программы и режим работы: Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебных недель. Режим занятий: 6 часов, 45 минут продолжительность одного часа занятий (академический час).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

Цель программы: Укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, сформировать позитивное развитие, стойкий интерес к занятиям единоборствами. Создание условий для совершенствования физических качеств обучающихся, совершенствование технико-тактического мастерства.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- формирование понятий физического и психического здоровья.
- формирование знаний об истории развитии единоборств;

- формирование продвинутых знаний и представлений о занятиях единоборствами, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Наполняемость групп – 8-20 человек.

Планируемые результаты освоения программы:

На конец освоения программы обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП и СФП.

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся, и сформироваться представление о том, что здоровый образ жизни – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация (контрольные нормативы по ОФП и СФП).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность учебного года 39 недель. Режим занятий: 6 часов

Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий.

Разделы	Формы аттестации/контроль	
Теория	24	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
ОФП	56	Сдача КПН
СФП	52	Сдача КПН
ТТП	63	Наблюдение
РвЗСО	21	Соревнования/ЕВСК
ИиСП	10	Судейская практика
Аттестация	8	Тестирование
Всего часов за 39 недель	234	Итого: 1872

- * ОФП – общая физическая подготовка
- * СФП – специальная физическая подготовка
- * ТТП – технико-тактическая подготовка
- * РвЗСО - работа в зоне соревновательной активности
- * ИиСП – инструкторская и судейская практика
- * КПН – контрольно-переводные нормативы
- * ЕВСК – единая всероссийская квалификация

Учебный план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	формы контроля
-------	-------------------	------------------	----------------

		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития единоборств.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в единоборствах.	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по единоборствам.	3	2	1	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств	60	2	58	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	56	2	54	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка: Тренировка в парах Спарринг Работа по снарядам Перемещение в стойках Приёмы защиты Удары руками Удары ногами Отработка приемов	61	2	59	Демонстрация
12	Работа в зоне соревновательной активности	29	2	27	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	

	Итого	234	26	208	
--	-------	-----	----	-----	--

Календарный учебный график

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	3	7	7	7	3	2	
Ноябрь	3	6	7	7	2		2
Декабрь	3	6	7	7	3	3	
Январь	2	6	7	7	2		2
Февраль	2	6	7	7	3	3	
Март	2	6	6	7	2	2	
Апрель	3	6	6	7	4		2
Май	3	6	6	7	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	24	56	52	63	21	10	8

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания обучающихся на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

В системе физического воспитания обучающихся целесообразно разрабатывать документы планирования в зависимости от сроков действия. Данная программа предусматривает планирование системы занятий с детьми 12-18-летнего возраста на протяжении 9 месяцев учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Техника безопасности.

Теория: Инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по охране труда.

Контроль: Устный опрос.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен.

Контроль: Устный опрос

Тема 2. Систематический врачебный контроль и самоконтроль.

Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена.

Теория: Врачебный контроль. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Контроль: Устный опрос

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Средства и методы

Теория: Физиологические основы спортивной тренировки. Базовые шаги и связки элементов, их применение. Правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах. Базовые стойки и удары. Требования к ведению боя.

Контроль: Устный опрос

Общая физическая подготовка

Тема 1. Упражнения на развитие гибкости

Практика: Наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах.

Контроль: Выполнение упражнений

Тема 2. Упражнения на развитие скорости

Практика: Прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; подвижные игры.

Контроль: Выполнение упражнений

Тема 3. Упражнения на развитие силы

Практика: Упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; Выполнение упражнений с манекеном. Выполнение упражнений с использованием амортизатора резинового.

Контроль: Выполнение упражнений

Тема 4. Упражнения на развитие ловкости

Практика: Кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы". Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Контроль: Выполнение упражнений

Тема 5. Упражнения на развитие выносливости

Практика: Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на турнике.

Контроль: Выполнение упражнений

Специальная физическая подготовка

Тема 1. Удары руками

Практика: Обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног, двойные удары руками снизу. Совершенствование техники прямым ударам руками на месте; удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе, обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног, двойные удары руками снизу.

Контроль: Демонстрация

Тема 2. Удары ногами

Практика: Обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук. Совершенствование техники прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

Контроль: Демонстрация

Тема 3. Приёмы защиты

Практика: Обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении. Совершенствование техники приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; приёмы защиты в движении.

Контроль: Демонстрация

Тема 4. Перемещения в стойках

Практика: Совершенствование техники передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; принцип "реакции опоры" в единоборствах; подвижные игры

Контроль: Демонстрация

Тема 5. Отработка приемов в парах

Практика: Совершенствование отработки бросков (вперед/назад, в движении)

Контроль: Демонстрация

Технико-тактическая подготовка

Тема 1. Работа по снарядам

Практика: Совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол". Отработка ударов на манекене для занятий единоборствами.

Контроль: Демонстрация

Тема 2. Тренировка в парах

Практика: Совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов с напарником; условный бой по заданию. Отработка стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями. Отработка техники и тактики путем подвижных, развивающих игр.

Контроль: Демонстрация

Тема 3. Спарринг (кумитэ/рандори)

Практика: Боевые дистанции (сверхдальняя, дальняя, средняя, ближняя, сверхближняя), ведения боя при различных дистанциях, как выбрать дистанцию, условный бой по заданию. Смены дистанций с атакующими действиями.

Контроль: Демонстрация

Психологическая, морально-волевая подготовка

Тема 1. Психологическая, морально-волевая подготовка.

Теория: Подготовка спортсмена к бою. Управление эмоциональным состоянием. Самовоспитание. Приемы самовоспитания воли. Специальная психологическая подготовка.

Контроль. Устный опрос.

Тема 2. Спортивная этика

Практика: Спортивная этика при ведении боя. Спортивные ритуалы.

Контроль. Устный опрос.

Судейская подготовка

Тема 1. Судейская терминология, жесты.

Теория: Изучение судейской терминологии и жестов.

Контроль. Устный опрос.

Тема 2. Правила соревнований

Теория: Изучение правил соревнований, весовые категории. Спортивная этика

Практика: Правила соревнований на практике, составление судейских протоколов.

Контроль. Устный опрос.

Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика: Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях

Контроль: Участие в соревнованиях.

Медицинское обследование

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации (в ред. Федерального закона от 03.07.2016 №286-ФЗ) и согласно графику отделения спортивной медицины по согласованию с ДЮСШ.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение программы

Работа коллектива МБУ ДО ДЮСШ №19 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают

требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Занятия проходят в спортивном зале специально оборудованным необходимым инвентарем:

- скамейки гимнастические жесткие;
- татами;
- гимнастическая стенка;
- скакалка;
- медицинбол (набивной мяч);
- жгут резиновый;
- спортивные манекены;
- гантели
- гири
- мячи для спортивных и подвижных игр
- гимнастические маты

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель. Один раз в пять лет проводится аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории на основе профессиональной деятельности. Один раз в три года тренер-преподаватель проходит повышение квалификации. Минимальные требования для образования тренера-преподавателя – среднее специальное образование.

Оценочные и методические материалы

Тестирование обучающихся (контрольные нормативы)

Цель мониторинга – выяснить, насколько образовательный процесс, организованный в учреждении, способствует позитивным изменениям в личности ребенка, формированию ключевых компетенций; обнаружить и решить наиболее острые проблемы его организации с тем, чтобы анализировать, обобщать и распространять положительный опыт деятельности педагогов.

Мониторинг результатов освоения осуществляется посредством сдачи контрольно-переводных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Формой фиксации является протокол контрольно-переводных нормативов, утвержденный локальным актом учреждения.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Нормативы по ОФП с оценочной системой

Возраст	12-13 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	2	3	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	8	10	12	2	4	6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+1	+2	+3	+2	+3	+4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	117	127	147	112	122	132
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	21	31	13	17	27

Возраст	14-15 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	5	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	19	3	5	7

2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+3	+4	+3	+5	+5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	157	167	128	138	148
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	20	24	34	17	21	31

Возраст	16-18 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	8	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	4	6	8
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+5	+6	+5	+6	+7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	176	186	192	138	148	157
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1мин)	22	25	35	18	22	32

Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов СФП

Контрольное упражнение	отлично	хорошо	удовлетворительно
Исходное положение- «борцовский мост». Забегание вокруг головы (5 р. вправо/5 р. влево)/ Перевороты из положения «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков и без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия.
Варианты самостраховки.	Высокий полет,	Недостаточно высокий	Падение через сторону,

	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	полет, падение с касанием головы.	удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Примечание:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

2. Оценочная система:

«5» - отлично

«4»- хорошо

«3» - удовлетворительно

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2019. - 416 с.
2. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
3. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2020.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013.
5. Зайцев, Юрий Армейский рукопашный бой / Юрий Зайцев. - М.: Современное слово, 2019. - 288 с.
6. Заяшников, Сергей Тайский бокс / Сергей Заяшников. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2021. - 272 с.
7. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2022. - 186 с.

8. Коньков, В.С. Боевая система рукопашного боя спецназа / В.С. Коньков. - М.: Рипол Классик, 2022. - 897 с.
9. Максимов, Д.В. Взаимосвязь показателей силовой выносливости мышц рук с данными функциональной подготовленности борцов [Текст] / Д. В.Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е.Табаков //Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 8.
10. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приёмам в борьбе самбо [Текст]: методические указания к практическим занятиям./ О. А. Маркиянов, А. Н. Урмаев, Н. А. Алешев. - Чебоксары: ЧГУ, 2018.
11. Психологическое сопровождение в спортивной деятельности (на примере единоборств) [Текст]/ Петров А. Б. и [др.]// Детский тренер. - 2013.
12. Рудман, Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приёмов [Текст] / Д. Л. Рудман, К. В. Троянов. - Москва: Человек, 2010. Самбо: вчера, сегодня, завтра [Текст] : мат-лы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти Е. М. Чумакова, 15 февраля, 2022 г. - Москва, 2022.
13. Спиридонов, В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика [Текст] / сост. А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2015.
14. Ципурский, И.Л. Боевое самбо. Алгоритм правил [Текст] / И. Л. Ципурский. - Москва: ФГУ Глав-НИВЦ, 2014.
15. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства [Текст] / Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А. Саликов. - Краснодар: Краснодарские известия, 2019.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ
ОБУЧАЮЩИМСЯ:**

1. Мастер рукопашного боя. Простая эффективная защита от уличной агрессии / И., М. Брагины. - М.: Рипол Классик, 2019.
2. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, **2022**.
3. Свищев, И.Д. Особенности психической подготовки единоборцев / И. Д. Свищев // Детский тренер. - 2018. - №1.
4. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. - М.: АСТ, 2021.
5. Харлампиев, А.А. Система самбо / А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2020.
6. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / под ред. С. Е. Табакова. - Москва : Физкультура и спорт, 2012.