

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база:

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность. Программа ориентирована на пропаганду здорового образа жизни и популяризацию одного из видов единоборств – рукопашного боя. По данной программе могут заниматься обучающиеся, не имеющие специальной подготовки, с различным уровнем физической и психологической готовности. Программа не ставит цель достижение высоких спортивных результатов, а направлена на общее оздоровление и формирование личности обучающегося, на основе метода дифференцированного подхода к каждому воспитаннику.

Педагогическая целесообразность.

Занятия единоборствами дают возможность воспитать у подростков такие качества как мужество, выдержку, честность, уважительное отношение друг к другу. Способствуют формированию у обучающихся гражданской зрелости, любви к Отечеству, готовности к преодолению трудностей.

Обучающиеся, занимающиеся в объединении, имеют различный социальный статус: дети из неполных, многодетных и малообеспеченных семей, из числа «группы риска». Занятия рукопашным боем помогают им преодолевать проблемы социальной адаптации, формируют адекватную самооценку, навыки культуры и общения, формируют мотивацию к здоровому образу жизни.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для физического и духовного развития обучающегося, обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка, идет приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. И что особенно важно, – происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации обучающегося. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает в подготовке к службе в армии.

Отличительные особенности программы. Важной чертой русского стиля борьбы является то, что процесс работы над собой в эмоциональной и волевой сферах проходит на фоне высоких моральных установок, которые всячески поддерживаются в спортивном коллективе. Работа над духом, на занятиях русским рукопашным боем идет через условную систему общения – игру. Игра позволяет остановить насилие, переводя его в игровые отношения. Вне игры даже дружеская схватка может побудить в душе нехорошие чувства. Занятия русским рукопашным боем, у подростков построены на игровом принципе обучения. Здесь нет соревнований (от «со»-«ревновать»), но есть состязания (от «со»-«стяжать»), и отличаются эти понятия не только названием: поединочные состязания и игровые бои проводятся как правило под музыкальное сопровождение (гармонь, балалайка), чаще всего на праздниках («Масленица», «Рождество» и т.д), а целью является не столько победа, сколько обмен опытом между участниками, проверка собственного уровня подготовки и эмоциональная разрядка, с последующей положительной зарядкой. Формирование личностных отношений подростка происходит через рассказ на занятиях русских сказок, былин и лекций по традиционной русской культуре. Готовность к экстремальным ситуациям – на лекциях и занятиях по выживанию в природной среде и городских условиях.

К. Д. Ушинский в своей книге «О народности в общественном воспитании» (1857) пишет: Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа...» Воспитание мальчика подростка в русле русской национальной культуры подразумевает мужское воспитание, осуществляемое отцами, дедами, «дядьками». Через дедовские сказки, сказы, былины, взаимодействие со взрослыми мужчинами подростки приобретали жизненный опыт своих предков и перенимали черты характера, развивая свойства личности, соответствовавшие народному образу доброго молодца.

Уровень сложности (при наличии) – базовый.

Адресаты программы – предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» предназначена для учащихся 7-18 лет.

Форма обучения – очная.

Язык(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение) – русский.

Срок освоения программы и объем программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения: 216 часов

2 год обучения: 216 часов

3 год обучения: 216 часов

Режим занятий:

1 год обучения 3 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

2 год обучения 3 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

3 год обучения 3 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение¹ академический час – 30 минут.

¹ Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель создание условий для полноценного психического и физического развития обучающегося, формирования его личностных качеств на занятиях рукопашным боем.

Задачи:

Образовательные:

знать:

- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- принципы ведения рукопашного боя и формирование базовых двигательных навыков;
- технику и тактику рукопашного боя;
- развитие технико-тактического мышления;
- историю и традиционную культуры своей Родины.

владеть:

- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Воспитательные:

- формирование отношения к физическим нагрузкам и рукопашному бою как к средствам самовоспитания и саморазвития;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование патриотического отношения к Отечеству.
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

Развивающие:

- создание условий для повышения уровня эмоционального контроля и самосознания подростков, а также снижения уровня агрессивности.
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

- укрепление здоровья, развитие физических способностей учащихся.

1.3 Учебный (тематический) план

І год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	5	1	-
1.1	Введение в программу.	3	3	-	Беседа
1.2	История рукопашного боя. Общие правила боя. Молодецкие забавы.	3	2	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	18	2	16	-
2.1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	9	1	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2.2	Акробатическая подготовка и страховка.	9	1	8	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3. Специально-физическая подготовка	70	4	66	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	22	2	20	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	48	2	46	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
4	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	118	6	112	-
4.1	Броски в нападении через спину.	21	1	20	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Бросковые комбинации.	21	1	20	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Контрприемы от бросков.	16	1	15	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.4	Броски в контратаке (работа 2-ым номером).	24	1	23	Выполнение упражнений.

					Педагогическое наблюдение
4.5	Ударная техника рук (контратаки).	18	1	17	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.6	Ударная техника ног.	18	1	17	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		216	17	199	

II год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	5	1	-
1	Вводное занятие.	3	3	-	Беседа
2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.	3	2	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22	2	20	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2	Акробатическая подготовка и страховка.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3. Специально-физическая подготовка	70	2	68	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	35	1	34	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	35	1	34	Педагогическое наблюдение. Беседа
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
4	Тактико-техническая подготовка	114	3	111	-
4.1	Броски в нападении через спину.	22	1	21	Выполнение

					упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Связки и комбинации.	70	1	69	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Защита.	22	1	21	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		216	12	204	

III год обучения

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	6	5	1	-
1	Вводное занятие.	3	3	-	Беседа
2	Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.	3	2	1	Беседа. Фронтальный опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22	2	20	-
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
2	Акробатическая подготовка и страховка.	11	1	10	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Раздел 3. Специально-физическая подготовка	72	2	70	-
3.1	Борьба лежа (болевые приемы).	36	1	35	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
3.2	Борьба стоя.	36	1	35	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
4	Тактико-техническая	110	3	107	-

	подготовка				
4.1	Связки и комбинации.	70	1	69	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.2	Защита.	20	1	19	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4.3	Работа с оружием.	20	1	19	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		2	-	2	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		216	12	204	

1.4 Содержание программы

I год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Общая характеристика спортивной тренировки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История рукопашного боя. Общие правила боя. Молодецкие забавы.

Теория: История рукопашного боя. Направления рукопашного боя. Отличительные особенности русского рукопашного боя и других стран. Основные качества воина: внимательность, дисциплина. Молодецкие забавы (стенка, бои, игры). Общие правила боя: биться только на кулаках, в кулаке ничего не зажимать, в схватку не браться, подножек не ставить, биться лицом к лицу, со спины не нападать, лежачего не бить, биться до первой крови.

Практика: Просмотр видеозаписей и анализ. Игра.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие силы, скорости, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Прыжки через козла. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.

Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила страховки. Техника выполнения упражнений.

Практика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*, «колесо» (переворот боком). Выполнение упражнений акробатической подготовки и применение страховки.

Раздел 3. Специально-физическая подготовка.

Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).

Теория: Техника выполнения приемов. Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 2. Борьба стоя.

Теория: Техника выполнения приемов. Серия ударов рук и ног, сваливание. Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок с захватом пятки. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног. Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Подсечка с падением. Передний переворот. Боковой переворот. Бросок прогибом. Бросок через

голову. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро. 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. Практика: Выполнение и отработка приемов.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка

Тема 1. Броски в нападении через спину.

Теория: Техника выполнения приемов. Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением. Подхваты: снаружи, изнутри, изнутри с падением. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 2. Бросковые комбинации.

Теория: Техника выполнения приемов. Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подсечка с передней подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро. Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 3. Контрприемы от бросков.

Теория: Техника выполнения приемов. От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину. От броска через бедро, соскок зашагивание, подсечка с падением. От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием. От прохода в ноги, захват за шею и плеча, боковая подсечка и подсечка с падением. От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание. От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 4. Броски в контратаке (работа 2-ым номером).

Теория: Техника выполнения приемов. От ударов рук, проход в ноги сваливание. От рук, проход в ноги бросок с захватом ног. От рук, бросок наклоном с захватом туловища. От ударов рук, передний переворот. От ударов рук, боковой переворот. От бокового удара рукой, блок изнутри передняя подножка, бросок через бедро и спину. От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо. От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением). От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой. От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват.

Практика: Выполнение и отработка ударов и приемов.

Тема 5. Ударная техника рук (контратаки).

Теория: Техника выполнения ударов руками: прямой – подставка, контратака; прямой - уклон, контратака; прямой - блок ближней, дальней рукой контратака; прямой – сайстеп, контратака; боковой – подставка, контратака; боковой - нырок, контратака; от прямого, бокового – разрыв, контратака; от прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку.

Практика: Выполнение и отработка ударов и приемов.

Тема 6. Ударная техника ног.

Теория: Техника выполнения ударов ногами: отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри; отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри; от прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием; от прямого удара, блок с разворотом, тычковый; от прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой; от прямого удара, отскок, контратака рук и ног; от прямого удара, сбив, вход в ближний бой; от бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.

Практика: Выполнение и отработка ударов и приемов.

II год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Различия и общие черты между спортом и боевым искусством. Дистанции рукопашного боя.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.

Теория: Боевая мужская культура России: особенности и традиции. Традиционные праздники России – зимние, летние, осенние, весенние. Особенности их проведения. История, значение, обряды.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Последствия сражения и историческое значение победы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила страховки. Техника выполнения упражнений.

Практика: Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, «колесо» (переворот боком). Выполнение комплекса упражнений акробатической подготовки и применение страховки.

Раздел 3. Специально-физическая подготовка.

Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).

Теория: Техника выполнения приемов. Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху. Ущемление икроножной мышцы через голень. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 2. Борьба стоя.

Теория: Техника выполнения приемов. Серия ударов рук и ног, сваливание. Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок с захватом пятки. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног. Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Подсечка с падением. Передний переворот. Боковой переворот. Бросок прогибом. Бросок через голову. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро. 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. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка

Тема 1. Броски в нападении через спину.

Теория: Техника выполнения приемов. Бросок через спину. Бросок через спину с отходом назад. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок через спину захватом руки и одежды на груди. Бросок захватом руки под плечо. Бросок через спину с зашагиванием. Бросок через спину с колен. Бросок через спину с колен с захватом ноги. Бросок через спину с поворотом на опорной ноге (из стойки). Бросок через спину в обратном направлении.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 2. Связки и комбинации.

Теория: Техника выполнения связок и комбинаций. Встреча ногами "ручных" атак противника. Джеб навстречу - правый прямой - левый боковой. Косой удар ногой в голову со сменой уровня атаки. Встречные удары руками на отходе - прямой удар ногой. Контратака под джеб. Вход с уклоном под переднюю руку. 100 комбинаций ударов и различные элементы боя. Комбинации, начинающиеся с крюка передней. Комбинации, начинающиеся с дальней руки. Комбинации ударов ногами. Атаки передней ногой. Комбинация с входом с прямым ударом ногой. Атака с выводом на прямой удар ногой. Комбинации с участием задней ноги. Связки ударов ногами. Комбинации, завершающиеся ударами с передней ноги. Комбинации, начинающиеся ударами с передней ноги. Вход с уклоном под дальнюю руку. Вход с уклоном под переднюю руку. Финт дальней рукой +

крюк передней на скачке. Финт передней рукой + правый прямой на скачке. Контратака крюк-прямой + нога после защиты шагом. Двойка руками навстречу под удар дальней рукой. Бэкфист под сбив атакующей руки соперника. Удар в разрез. Проход в ноги под удар рукой. Защита шагом + контратака: двойка + косой удар ногой. Атака ноги - двойка - косой удар ногой. Атака с выводом на удар ногой в печень. Защита шагом - контратака руками - лоу кик передней ногой с зашагом. Подсечка передней ноги убегающего противника

Практика: Выполнение и отработка связок и комбинаций.

Тема 3. Защита.

Теория: Техника выполнения приемов. Защита при помощи рук. Защиты подставкой. Защиты подставкой. Защиты отбивом. Защита при помощи ног. Защиты отходом. Защита при помощи туловища. Уклоны. Нырком. Уходы.

Практика: Выполнение и отработка приемов защиты.

III год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

Практика: Не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.

Теория: Боевая мужская культура России: особенности и традиции. Традиционные праздники России – зимние, летние, осенние, весенние. Особенности их проведения. История, значение, обряды.

Практика: Просмотр видеоматериалов. Последствия сражения и историческое значение победы.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Практика: Наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи, с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе, различные упражнения. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Упражнения на гимнастических снарядах - на гимнастической стенке, гимнастической скамейке: простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила страховки. Техника выполнения упражнений.

Практика: Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с

трамплина без поворота и с поворотом на 180* и 360*, «колесо» (переворот боком).
Выполнение комплекса упражнений акробатической подготовки и применение страховки.

Раздел 3. Специально-физическая подготовка.

Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).

Теория: Техника выполнения приемов. Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием. Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье. Узел поперек и узел предплечьем вниз (обратный узел поперек). Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног. Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху. Ущемление икроножной мышцы через голень. Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике. Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Тема 2. Борьба стоя.

Теория: Техника выполнения приемов. Серия ударов рук и ног, сваливание. Бросок наклоном с захватом туловища. Бросок с захватом пятки. Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног. Задняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Подсечка с падением. Передний переворот. Боковой переворот. Бросок прогибом. Бросок через голову. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище - захват - бросок, передняя подножка. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову - захват - бросок, через бедро. 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. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок захватом ног. Атака трехударной серией руками левой-правой-левой в голову - бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, задняя подножка. Атака трехударной серией руками правой-левой-правой в голову - бросок, отхват.

Практика: Выполнение и отработка приемов.

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Связки и комбинации.

Теория: Техника выполнения связок и комбинаций. Встреча ногами "ручных" атак противника. Джеб навстречу - правый прямой - левый боковой. Косой удар ногой в голову со сменой уровня атаки. Встречные удары руками на отходе - прямой удар ногой. Контратака под джеб. Вход с уклоном под переднюю руку. 100 комбинаций ударов и различные элементы боя. Комбинации, начинающиеся с крюка передней. Комбинации, начинающиеся с дальней руки. Комбинации ударов ногами. Атаки передней ногой. Комбинация с входом с прямым ударом ногой. Атака с выводом на прямой удар ногой. Комбинации с участием задней ноги. Связки ударов ногами. Комбинации, завершающиеся ударами с передней ноги. Комбинации, начинающиеся ударами с передней ноги. Вход с уклоном под дальнюю руку. Вход с уклоном под переднюю руку. Финт дальней рукой + крюк передней на скачке. Финт передней рукой + правый прямой на скачке. Контратака крюк-прямой + нога после защиты шагом. Двойка руками навстречу под удар дальней рукой. Бэкфист под сбив атакующей руки соперника. Удар в разрез. Проход в ноги под удар рукой. Защита шагом + контратака: двойка + косой удар ногой. Атака ноги - двойка - косой удар ногой. Атака с выводом на удар ногой в печень. Защита шагом - контратака

руками - лоу кик передней ногой с зашагом. Подсечка передней ноги убегающего противника.

Практика: Выполнение и отработка связок и комбинаций.

Тема 2. Защита.

Теория: Техника выполнения приемов. Защита при помощи рук. Защиты подставкой. Защиты подставкой. Защиты отбивом. Защита при помощи ног. Защиты отходом. Защита при помощи туловища. Уклоны. Нырком. Уходы.

Практика: Выполнение и отработка приемов защиты.

Тема 3. Работа с оружием.

Теория: Ножевой бой. Защита от ножа. Работа с оружием (нож, палка, явара и тп), не нужно рассматривать его отдельно от руки. Техника ножевого боя, основанная на тех же двигательных принципах, что и ударная техника. Введение, хваты ножа.

Практика: Упражнения: силовой порез, комбинация "крест", комбинация "крест" + укол, защита шагом назад + порез атакующей руки, порез атакующей руки, вход с уколом. "Крест" порез бедра + порез живота, встречная атака вооружённой руки, защита при угрозе ножом.

1.5 Планируемые результаты

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности при рукопашном бое;
- базовые основы теории рукопашного боя.
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;

уметь:

- технически грамотно использовать элементы рукопашного боя в состязаниях и спаррингах;
- применять знания приемов и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

владеть:

- разносторонней физической подготовленностью на уровне возрастных нормативов;
- устойчивой привычкой к ежедневным занятиям физическими упражнениями в различных формах;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- спортивными достижениями.
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

знать:

- теоретические основы рукопашного боя и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- основные правила и методы самоконтроля;

уметь:

- применять технику рукопашного боя в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- применять знания правил и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- заниматься дисциплинированно и системно: физическая тренировка не реже трех раз в неделю и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.

владеть:

- высокий уровень физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- спортивными достижениями.
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;

– спортивными достижениями.

К окончанию 3 года обучения учащиеся должны:

знать:

- теоретические основы рукопашного боя и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- основные правила и методы самоконтроля;

уметь:

- применять технику рукопашного боя в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- применять знания правил и методов самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- заниматься дисциплинированно и системно: физическая тренировка не реже трех раз в неделю и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности;
- развито умение работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- сформировано умение самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- сформирован навык использования социальных сетей в образовательных целях, др.;
- осознанно и активно вести здоровый образ жизни;

владеть:

- высокий уровень физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред;
- спортивными достижениями.
- развит навык владения техническими средствами обучения и программами;
- сформирован навык самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д.;
- спортивными достижениями.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование учебного кабинета:

- места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

- ковер для занятия рукопашным боем (татами);
- шлем для рукопашного боя, армейского рукопашного боя;
- перчатки (краги) для рукопашного боя;
- защита на грудь;
- защита на голень и стопу;
- защита для мальчиков ракушка);
- утяжелители на стопу, на кисть;
- скакалки;
- медицинбол;
- степ платформа;
- гантели 2 кг, 3кг;
- гриф для штанги 5 кг, 10 кг;
- канат,
- боксерский мешок;
- манекен для отработки приемов рукопашного боя.

Наличие у обучающихся:

- компьютерного устройства с выходом в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- программного обеспечения для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.);
- доступа к цифровой платформе реализации образовательной программы: группы в социальной сети «Вконтакте» <https://vk.com/club193884706>

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

1. Захаров О.Ю.Методика обучения рукопашного бою / Вики Чтение – Режим доступа: <https://info.wikireading.ru/255587>.

2. Введение в Рукопашный бой – психологическая подготовка / Штаб военной подготовки военное видео и конспекты – Режим доступа: <https://shtab.su/konspekt/rukopashnyj-boj/vvedenie-v-rukopashnyj-boj-psixologicheskaya-podgotovka.html>.

3. Подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья: методич. рекомендации / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 85 с.
4. Полетика, В. К. Рукопашный бой: учебно-методич. пособие: предназначено для инструкторов военно-физической подготовки, тренеров-общественников по рукопашному бою / В. К. Полетика, Б. В. Примаков, С. Н. Соболев. – Москва, 1985 [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://vrazvedka.ru/dmdocuments/РБ-1.%20Полетика%20и%20др.%201985.pdf>
5. Совершенствование спортивного мастерства – Режим доступа: <http://sdusshor-3.ru/uploads/media/pdf/ТМФК/Совершенствование%20спортивного%20мастерства.pdf>.
6. Основные понятия и комплексный контроль в спортивной тренировке единоборцев./ Уральский федеральный университет – Режим доступа: <http://media.ls.urfu.ru/506/1319/2965/>
7. Петров М.Н. Спецприёмы рукопашного боя [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/9477>
8. Рукопашный бой и самооборона [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://closefight.ru/tehnika/nozh-boy.php>
9. Рукопашный бой и самооборона [Электронный ресурс]: [Практическое пособие].– Режим доступа: <https://closefight.ru/tehnika/>

I год обучения (Ознакомительный этап)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение в программу.

1. Министерство спорта российской федерации приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа: [http:// docs.cntd.ru/document/420248193](http://docs.cntd.ru/document/420248193)
2. По технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, охране жизни и здоровья учащихся // МегаЛекции. – Режим доступа: <https://megalektsii.ru/s163011t5.html>
3. Общая характеристика структуры спортивной тренировки / Спорт // Лекции.Орг - публикация материала для обучения. – Режим доступа: <https://lektsii.org/18-77676.html>
4. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое // KARTASLOV.RU – Карта слов и выражений русского языка. - Режим доступа: https://kartaslov.ru/книги/Барташ_В_А_Основы_спортивной_тренировки_в_рукопашном_бое/4
5. Самоконтроль при занятиях – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JPscckeWhQ4>
6. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями / Саморазвитие – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo/s/myself-development.ru/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi-uprazhneniyami/>.
7. Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bJE4MnEX2v0>
8. Студенты и преподаватели: есть ли правила субординации? // LIVEJOURNAL – Режим доступа: <https://skazka-bochki.livejournal.com/173545.html>.
9. Субординация как тормоз процесса / LIVEJOURNAL – Режим доступа: <https://asena.livejournal.com/587482.html>
10. Хорошие манеры. Общение студента с преподавателем / Рифей пермь – Режим доступа: <http://rifey.ru/node/84144>
11. Правила вида спорта "Рукопашный бой" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 6 апреля 2018 г. N 304). – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71825618/>

Тема 2. История рукопашного боя. Общие правила боя. Молодецкие забавы.

1. История рукопашного боя / Общероссийская федерация рукопашного боя Московское городское региональное отделение /история - Режим доступа: <http://www.ofrb.ru/istoriya-rukopashnogo-boya>

2 Общероссийская общественная организация федерация рукопашного боя – Режим доступа: <https://rffrb.ru/wp-content/uploads/2019/07/Pravila-utverzhdyonnye-Minsporta-06.04.2018.pdf> .

3. Особенности русского стиля рукопашного боя / Международная ассоциация ветеранов подразделений антитеррора АЛЬФА Клуб безопасности ЗАЩИТА - Режим доступа: <http://www.ruszashita.ru/distinctive-russtyle.html>.

4.Особенности формирования русского рукопашного боя - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=oNZgNL859jc>

5. Молодецкие забавы. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bNpy2CCChAr0>

6. Молодецкие забавы - стеношный бой на празднике День Перуна в общине Сварожич. – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=34X96OK5RZg>

7. Молодецкие забавы. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=sKjvhAc8Q7k>

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.

1. Техника выполнения приемов рукопашного боя и методика обучения /ВикиЧтение – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/10273>

2. Домашняя тренировка / Кроссфит дома – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZG88QqYJc-M>,

3. Силовая круговая тренировка дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Hq3yY2QH_sQ

4. Мужская тренировка с собственным весом – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=rCmHEI2BSIk>,

5. Круговая Тренировка для Мужчин – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=i-sqBeDSUBE>,

6. Круговая тренировка в домашних условиях – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=b-PN1XBJuW8>

7. Скоростно-Силовая разминка Рукопашников – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=RVQbb8zDp8o>

8. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=5ntCcXE2sbE>

Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

1. Учебник Правила по технике безопасности на занятиях спортивной акробатикой / Zinref.ru - библиотека онлайн – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_11/096_instrukcii_po_bezopasnosti/003.htm

2. Страховка и самостраховка при падении (рукопашный бой) / Zinref.ru - библиотека онлайн / Учебник – военное дело Специальная физическая подготовка (Долматов А.И.) 1989 год – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/05599_voenoe_delo/006_00_Spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_Dolmatov_1989/013.htm

3. Акробатическая связка 2 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=R9XN4nUE6xs>,

4. Как сделать Фляк назад. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wfWO9XnTjb4>,

5. Акробатика 44я тренировка разминка, сальто, фляк, батут – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=oFFVnmeZwKw>,
6. Начальная акробатика. Подъемы разгибом и переворот. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=heDDXL_E3qM,
7. Тренировка по акробатике. Подготовка к сальто назад. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3xeOn15ox3E>,
8. Тренировки по акробатике дома – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=6Gwy3pDnPes>,
9. Могучие упражнения для развития гибкости, укрепления и оздоровления тела – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DIHm4zoCkAs>,
10. Мощная методика оздоровления, укрепления и увеличения гибкости тела – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=y6pXh1Gak>
11. Русский рукопашный бой. Система Кадочникова падение на бок самостраховка – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=IHDlidMmH_8,
12. Самостраховка при падении. (УКЕМИ WAZA) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dQbmCgj3G54>,
13. Страховка и самостраховка в борьбе – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PTiV10Ohdk>,
14. Самостраховка. падение на полубок. заднебоковая страховка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LCg1NtuB7YY>,
15. Самостраховка. Урок 3.1 Падение вперед – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XZzxGf13v0M>

Раздел 3. Специально-физическая подготовка.

Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).

1. Болевые приемы (САМБО ЛЁЖА) / Zinref.ru-библиотека онлайн // Учебник спорт // Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) (Н.М. Галковский, А.З. Катулин) - 1968 год // Н.М. Галковский, А.З. Катулин - Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/088.htm
2. Ущемление ахилла – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-u9x1COuZRw>,
3. Ущемление ахиллова сухожилия ММА. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=jd_aGkg_emI,
4. Парочка выходов на рычаг локтя в стойке.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=upkq8Y6U0V4>,
5. Рычаг локтя через предплечье при подходе спереди – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4ft98DZ-LUU>,
6. Рычаг локтя при помощи ноги сверху со стойки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=6j7XLi7Qmck>,
7. Рычаг локтя ногами.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=l0K0qmSbxoE>,
8. Ущемление ахиллова сухожилия сидя на противнике – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=SL1MKv-JXM>,
9. Армен Ананян – Часть 22. Выход из гарда (guard) на обратное ущемление ахиллового сухожилия.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-6IcYn2NCeI>,
10. Переход на ущемление икроножной мышцы – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MR2xIeyPBuE>,
11. Ущемление икроножной мышцы ("канарейка") – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-JYd2IO_Hw8

12. Болевой прием: "Рычаг локтя через бедро" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=HRGLhyj8BFc>,
- 13 Рычаг локтя с бокового удержания/ Три варианта исполнения – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8CzCuUiwhVo>
14. ОСОБ.Азбука борьбы.Болевой на руку.(1 часть) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PhbhFQH6RFY>,
15. ПЛИАМя - рукопашный бой - рычаг локтя – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vLrrLHg0Rqg>,
16. Вариант узла плеча из удержания поперек. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=g0YRxlZ95dQ>,
17. Узел плеча и защемление мышц предплечья с первого бокового контроля – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=uhyjTtuw2bc>,
18. Рычаг локтя через предплечье – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=orgwdXYjNvc>
- Тема 2. Борьба стоя.
1. WWW. TELENIR. NET – техническая и гуманитарная литература / Приёмы борьбы стоя – Режим доступа: http://www.telenir.net/sport/borba_sambo/p7.php
2. Комплексы ударов рук и ног в рукопашном бою S.P.A.S. – Режим доступа: <https://ok.ru/video/1945046629>
3. Нейтрализация противника проходом в ноги – Режим доступа: <https://ok.ru/video/1204946220>,
- 4 ММА в Харькове. Урок №2 по ММА. Проход в ноги под ближнюю руку со сваливанием набок – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DxSF0x-N1Qk>,
5. Вход сбоку сваливание 2 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=V29Srslfzfs>,
6. ОБС 29. Сваливание противника. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DyGFZLGgkWA>,
7. Бросок захватом за пятку изнутри. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MN76c4qDb4c>,
8. 001 5 Бросок за пятку захватом снаружи отдельно и в связке. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fKkZooEO-3I>,
9. Выведение из равновесия. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Or6g5K0htuc>,
10. Задняя подножка. Классический вариант – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=nRgA4u6JziE>,
11. Выведение из равновесия при толчке двумя руками в грудь – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=5Qzrw8i_RZY
12. Передняя подсечка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MdLb5A-XpCc>,
13. Бросок через бедро с последующим задержанием – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JR5oIHWE6w0>,
14. Бросок через голову с упором стопы в живот – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=7pjHhvrwGo>,
15. Бросок через голову стопой в живот от Артура Кушпиты.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wlnqQYodIAM>,
16. Самбо Передняя подсечка с падением – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=T7IiokmFjUY>
17. Королева бросков самбо Боковая подсечка часть 1 – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Fi49G_yEiTI
18. Тренировка броска прогибом - часть 1. Бросок прогибом обучение. Suplex wrestling (part 1) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4>

19. Работа на кисти рук. – Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=piYrn_Ueqgs
20. Механика боя. Рычаги в теле человека. – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=M9hMdpe6zRs>

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка

Тема 1. Броски в нападении через спину.

1. Броски вперед в самбо / Техника выполнения бросков // Всё о самбо. – Режим доступа: <http://www.allaboutsambo.ru/broski-vperyod-v-sambo/>
2. Передняя подножка – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=IUBmADgriyM>
3. Передняя подножка от Игоря Исайкина.- Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=0bBy03rJqMQ>
4. Самбо Передняя подножка – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=uUvFhl1iIdI>
5. Бросок через бедро обучающее видео (Уки-Гоши и О-Гоши) | Обучение Самбо и Дзюдо – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=АНQW03mGjY>
6. СоюзСпортФильм 1985 Обучение ДЗЮДО Ч5 бросок через бедро – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=jUfE3AVaQ0o>
7. Бросок зашагиванием в самбо или УРА НАГЭ в дзюдо. – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=2LLP-HU1Yxw>
8. Школа боевого самбо с Игорем Исайкиным и 4ММА: бросок через спину со стойки. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=kY75j9C0esw>
9. Бросок через спину из стойки САМБО – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=wSTnGtLBI9Y>
10. Бросок через спину – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=oqzy0dcd4js>
11. Подхват снаружи.mpg – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=4pfpAGq0kF0>
12. Подхват под две ноги (подхват снаружи) – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=frq8jCg7hG4>
13. Бросок подхват под две и под одну ногу – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=cYMODMgn7Qw>
14. Подхват изнутри – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=sO9ISgOhUHY>
15. Подхват изнутри- подсад изнутри и о загрузке рукой. – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=PSShAVFTZuM>
16. Подхват изнутри (Uchi Mata). Техника приемов дзюдо и самбо. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=YaLCeYYQ2HM>
17. Подхват с падением – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=uwGChPUOh00>
18. Бросок через спину с захватом руки под плечо – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ey2D6XIIUNw>
19. Бросок через спину с захватом руки на плечо – Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=VCI_bBjk7IE
20. Бросок с захватом руки под плечо – Режим доступа:
https://www.youtube.com/watch?v=e_V1cVyyWFI
21. Бросок с захватом руки под плечо – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=noH3gTMiQFU>

Тема 2. Бросковые комбинации.

1. Искусство броска. Задняя подножка и боковая подсечка – Режим доступа:
<https://www.youtube.com/watch?v=oqSKrJ17SYA>

2. Комбинация из бросков- передняя подсечка и передняя подножка. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=8TguT-Us_5Y
3. Комбинация: зацеп изнутри разноименной- подсечка боковая в темп. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ByU9KpLgOzs>
4. Комбинация передняя подсечка плюс боковая подсечка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=imPC-tW964k>
5. Комбинация задняя подножка плюс бросок через бедро – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=gcELah3fG2A>
6. Бросок захватом за бедро снаружи от боковой подсечки. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=w4ELR3PQTQM>
7. Самбо с Александром Фандеевым. Комбинация: бросок через бедро + зацеп опорной ноги снаружи – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Iem4S-x4jeo>
8. Комбинация бедро плюс зацеп голеню изнутри – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=ZjzTX_6gOZA
9. Комбинация бросков- "зацеп стопой снаружи- зацеп изнутри" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bIqUwzLQruI>
10. Комбинация спина с колен плюс бросок захватом ноги <https://www.youtube.com/watch?v=ILbhJduODw0>
11. Подготовка к броску через спину с захватом двух рук – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IscFSolqiDY>
12. Сбивание вниз захват за руку и туловище за спиной. Вариант 6. Харьков – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=oxYMHwOr1xo>
13. Сбивание вниз захват за руку и туловище за спиной. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=kH0L6QfqyWM>
14. Зацеп изнутри в движении (O-Uchi-Gari) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lokHWPvI2x4>
15. САМБО Ч71 Бросок через спину с зашагиванием – Режим доступа <https://www.youtube.com/watch?v=GXQ4ybtVLFA>
16. Парочка бросковых комбинаций. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=N8srdqPS2qU>
17. Комбинация из 4 бросков – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-5szxYQS61Y>
18. Комбинация бросок через спину с выходом на зацеп одноименной ноги – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=QqYKBEbQYSQ>
19. Комбинация - Спина вправо - посадка назад. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=j0WZx48Kvsg>
20. О наработке комбинаций. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fSTnEzq7sjU>
21. Комбинация "спина за два рукава- задняя подножка". – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=zHw1A0g2AaQ>

Тема 3. Контрприемы от бросков.

1. Защиты против основных бросков: Анатолий Харлампиев / Домоводство (Дом и семья) // Спорт – Режим доступа: http://rulibs.com/ru_zar/home_sport/harlampiev/0/j21.html,
2. Защиты от бросков и ответные контратаки / ВикиЧтение // Все о самбо Гаткин Евгений Яковлевич – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/2152>
3. Дзюдо. Защита от броска через бедро. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=ir1_kKf4cLg
4. Эффективный вариант защиты от броска через бедро с продолжением атаки. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=NDWVYNxw2A>
5. Контрприем подсад бедром против зацепа голеню – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WFXsEEEdk-Q>

6. Подбив бедром – контратака приемом против броска через бедро. Александр Лебезов. Дзюдо и грэпплинг. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZYXUwcXJkrs>
7. Защита от броска. Техника "Подпорки" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=u6lplM9tCbY>
8. Работа над защитой от бросков. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VtAUqHR6JdM>
9. Дзюдо. Защита от передней (боковой) подсечки. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ufn8XaS7diU>
10. Контрприем от броска СПИНА С КОЛЕН – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dcxzZSjQaOE>
11. Армен Ананян - Часть 51. Контрприем против скручивания шеи – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=AKN4xGCRh1k>
12. Контрприемы и защита от прохода в ноги. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IU5Pt-yGkw8>
13. Защита от прохода в ноги и контратака: подводящее упражнение – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=U4Ylv8du-0k>
14. Самооборона "Радабор" (освобождение от захвата за шею и плечо сзади.) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=yFMdAzJRmGQ>
15. Защита от захвата шеи сбоку – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=tO9nDGxAxFM>
16. освобождение от захвата шеи сзади – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=WyA9vUKz_Y0
17. Вариант защиты от захвата за шею сзади. Показываются принципы выполнения приема. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=P3O6oXo7LUc>
18. Защита от прохода в ноги приемом самбо "ВЫСАД". – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=wKAy_33LNp4
19. Контрприемы и защита от прохода в ноги. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IU5Pt-yGkw8>
20. Контратака от прохода в ноги переворотом через себя – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=amGDDvzMeYo>

Тема 4. Броски в контратаке (работа 2-ым номером).

1. ММА в Харькове. Урок №2 по ММА. Проход в ноги под ближнюю руку со сваливанием набок – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DxSF0x-N1Qk>
2. ч4-4 #Отработка Прохода в ноги на бросок от удара рукой АРБ спецподразделений – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=B-83s3f1obk>
3. Два прохода в одну ногу и сваливание. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=hyQOTwLoAX8>
4. Проход в ноги в ММА - Против тяжелого веса. [Клуб Алмаз] – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=QgQSAWQ9GcE>
5. Бросок с захватом двух ног – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=urJEO8j8jX0>
6. Бросок прогибом захватом туловища сзади. изучение и отработка. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=2GE72AzaEcw>
7. Захват за руку снаружи- боковой переворот- передний переворот – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=1XFz3Ef2rfw>
8. Защита От Бокового Удара Рукой – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=wMqSANOl_J4
9. Р.Б."Радабор"(защита от бокового удара рукой и коленом,контратака локтями) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=9NyjgzVE9G0>

10. Защита от бокового удара рукой в голову (обкатки) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=cwAKLmLmw2Y>
11. Рукопашный бой. Защита от бокового удара, уход полупетлэй. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=g3UN-T2pcM4>
12. Защита от прямого удара ногой: уроки тайского бокса с чемпионом мира – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=90mJVaAY12U>
13. В Н Крючков От прямого удара ногой, защита и контратака Вариант – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=sTE3XOxerGE>
14. Урок 11 — Защита От Прямого Удара Ногой видеокурс «С Чего Начать» – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=G3f92ygMQt8>
15. Р.Б."Радабор"(3 способа защиты от прямого удара ногой и контратака) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WwOSglRobGs>
16. Уходы с линии атаки в профессиональном боксе – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Fx-aKdM0VGo>
17. Самозащита Уход с Линии Атаки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fnVBltk-n6g>
18. Защита ногами от прямого удара ногой в пах.В.Крючков/foot defense V/Kryuchkov – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=zcNjncm-9Wk>
- 19.. Урок 9. Защита от боковых ударов ногами – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=pUTvxk1HOj8>

Тема 5. Ударная техника рук (контратаки).

1. Контратака на левый прямой. Подставка предплечья. Москва Самооборона 100 % – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=FjXMDWmsV0U>
2. Защита подставкой + контратака – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Scw9f8EsRMQ>
3. В Н Крючков. От прямого удара рукой. Сбив контроль с контратакой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MhsGA6Vs-Uk>
4. Защита подставкой от прямых ударов руками – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=R6zSgO4I-MA>
5. Как ударить после уклона? Контратака сильным прямым – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Ot1DrIA11Xo>
6. Уклон под сильную руку / Как защищаться от прямых ударов – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LxqHEdA5cKw>
7. "Радабор" Маятник, уклоны с контратакой прямым, рукой и ногой. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4V8jy4j2OyA>
8. Техника блоков от прямых ударов руками и наиболее простые контратаки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=xfENKtHUCDA>
9. Уроки бокса. «Сайд степ» — отработка шагов в сторону – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lWNJRX7Iwik>
10. Сайд-степ в боксе и тайском боксе, защита и уход с линии атаки от Андрея Басынина – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=tySAoCU3jjA>
11. Профи бокс. Урок 10. Сайд степ, три вида. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=L6h6AKWSl3I>
12. Сайд степ Уроки бокса – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XxRxZLLv9KQ>
13. Сайд-степ+хук-уход-контратака – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=6FfaSstxkHo>
14. Классические контратаки на уклонах и нырках – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vPuLRs4izS0>

Тема 6. Ударная техника ног.

1. Отработка мидл-кик на мешке в Тайском Боксе. Работа ногами на мешке с Андреем Басыниным – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=U56Up9EFaMA>
2. Отработка Ударов Ногами И Руками На Мешке – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=7h7EH-d3U8U>
3. База для комбинации рука+ нога (тип и мидл-кик), работа на мешке. Андрей Басынин – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=445ZWJrza9Y>
4. Комбинации ударов рука + нога – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=yPUdZ-yHltU>
5. Отработка ударов ногами на лапах – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MJRIWluZDug>
6. РБМ. тренировка. постановка ударов ногами – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=BVDTR8YyH2Q>
7. Блоки от ударов ногами, защита стопой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LOBctC0wFVo>
8. 20 способов защиты от удара ногой от - ARMA SPORT – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=s0FALx-GT1g>
9. Вход руками с блоком удара ногой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=qMHVYRod57A>
10. Прихват ноги, удар, бросок, болевой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=AyXPig1b0nk>
11. Контратака от прямого удара ногой - 2. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=gkeW99_tSto
12. От прямого удара ногой. Варианты. В. Крючков – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=fx65Powwy_k
13. Защита от удара ногой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=YN0fAUdXMUk>
14. Р.Б."Радабор" (защита от бокового удара рукой и коленом, контратака локтями) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=9NyjgzVE9G0>

II год обучения (Этап разучивания)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Вводное занятие.

1. Министерство спорта российской федерации Приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа: [http:// docs.cntd.ru/document/420248193](http://docs.cntd.ru/document/420248193)
2. По технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, охране жизни и здоровья учащихся // МегаЛекции. – Режим доступа: <https://megalektsii.ru/s163011t5.html>
3. Общая характеристика структуры спортивной тренировки / Спорт // Лекции.Орг – публикация материала для обучения. – Режим доступа: <https://lektsii.org/18-77676.html>
4. Характеристика спортивной тренировки / Allbest.ru – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html
5. Самоконтроль при занятиях – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JPscckeWhQ4>
6. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями / Саморазвитие – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo/s/myself-development.ru/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi-uprazhneniyami/>.
7. Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bJE4MnEX2v0>
8. Студенты и преподаватели: есть ли правила субординации? / LIVEJOURNAL – Режим доступа: <https://skazka-bochki.livejournal.com/173545.html>.

9. Субординация как тормоз процесса / LIVEJOURNAL – Режим доступа: <https://asena.livejournal.com/587482.html>
10. Спорт и искусство: сходство, различие, пути интеграции В.И.Столяров (Россия) – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=865>
11. Отличия между единоборствами и боевыми искусствами – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/narodnyboec/otlichiiia-mejdu-edinoborstvami-i-boevymi-iskusstvami-5c97dadad2276300b3bdfea8>

Тема 2. Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.

1. Самые необычные воинские традиции и обычаи народов России – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/russian7/samye-neobychnye-voinskie-tradicii-i-obychai-narodov-rossii-5d0e80b9ef7fdf00afad4adf>
2. Русские народные праздники. Традиции и обряды / Экоферма НЕСТЕРОВЫХ для отдыха, практик и спорта /Статьи – Режим доступа: <https://village-eco.com/articles/russkie-narodnye-prazdniki-traditsii-i-obryady/>
3. Русские народные праздники и обряды. Летние народные праздники в России / SYL.ru – Режим доступа: https://www.syl.ru/article/204306/new_russkie-narodnyie-prazdniki-i-obryadyi-letnie-narodnyie-prazdniki-v-rossii
4. Дикое поле фильм – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=_U3wXLfE8mA
5. Неслужбное Задание 1 - Казаки-пластуны – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IAGKojHc0og>
6. Дружина – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=55j-dzjxpLA>
7. БУЗА – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=L-pi46GmydI>
8. Буза. Фильм Аркадия Мамонтова 2011 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=kOo2yo4xkGs>

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.

1. Техника выполнения приемов рукопашного боя и методика обучения / ВикиЧтение – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/10273>
2. Домашняя тренировка/ Кроссфит дома – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZG88QqYJc-M>,
3. Силовая круговая тренировка дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Hq3yY2QH_sQ
4. Мужская тренировка с собственным весом – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=rCmHEI2BSIk>,
5. Круговая Тренировка для Мужчин – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=i-sqBeDSUBE>,
6. Круговая тренировка в домашних условиях – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=b-PN1XBJuW8>
7. Скоростно-Силовая разминка Рукопашников – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=RVQbb8zDp8o>
8. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=5ntCcXE2sbE>
9. Скоростно-силовая аэробная тренировка круговым методом – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VXcG7bz-9u0>
10. Скоростно-силовой комплекс – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PY89F9H-Uts>

Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

1. Учебник Правила по технике безопасности на занятиях спортивной акробатикой / Zinref.ru - библиотека онлайн – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_11/096_instrukcii_po_bezопасности/003.htm
2. Страховка и самостраховка при падении(рукопашный бой) / Zinref.ru - библиотека онлайн / Учебник – военное дело Специальная физическая подготовка (Долматов А.И.) - 1989 год – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/05599_voenoe_delo/006_00_Spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_vka_Dolmatov_1989/013.htm
3. Акробатическая связка 2 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=R9XN4nUE6xs>,
4. Как сделать Фляк назад. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wfWO9XnTjb4>,
5. Акробатика 44я тренировка разминка, сальто, фляк, батут – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=oFFVnmeZwKw>,
6. Начальная акробатика. Подъемы разгибом и переворот. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=heDDXL_E3qM,
7. Тренировка по акробатике. Подготовка к сальто назад. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3xeOn15ox3E>,
8. Тренировки по акробатике дома – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=6Gwy3pDnPes>,
9. Могучие упражнения для развития гибкости, укрепления и оздоровления тела – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DIHm4zoCkAs>,
10. Мощная методика оздоровления, укрепления и увеличения гибкости тела – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=y6pXh1Ga_k
11. Русский рукопашный бой..Система Кадочникова..падение на бок самостраховка – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=IHDlidMmH_8,
12. Самостраховка при падении. (UKEMI WAZA) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dQbmCgj3G54>,
13. Страховка и самостраховка в борьбе – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=_PTiV10Ohdk,
14. Самостраховка. падение на полубок. заднебоковая страховка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LCg1NtuB7YY>,
15. Самостраховка. Урок 3.1 Падение вперед – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XZzxGf13v0M>
16. Акробатическая связка 2 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=R9XN4nUE6xs>,
17. Качаем шею(борцовская тренья) – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=_Y5pRGKLVK4
18. Smart Body - Умное тело - Братья Калуцких "Как сесть на шпагат (поперечный)" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=H5etVnibS4A>

Раздел 3. Специально-физическая подготовка.

Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).

1. Болевые приемы (САМБО ЛЁЖА) / Zinref.ru-библиотека онлайн // Учебник спорт // Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) (Н.М. Галковский, А.З. Катулин) - 1968 год // Н.М. Галковский, А.З. Катулин - Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/088.htm
2. Ущемление ахилла – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-u9x1COuZRw>,

3. Ущемление ахиллова сухожилия ММА. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=jd_aGkg_emI,
4. Парочка выходов на рычаг локтя в стойке. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=upkq8Y6U0V4>,
5. Рычаг локтя через предплечье при подходе спереди – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4ft98DZ-LUU>,
6. Рычаг локтя при помощи ноги сверху со стойки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=6j7XLi7Qmck>,
7. Рычаг локтя ногами. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=10K0qmSbxoE>,
8. Ущемление ахиллова сухожилия сидя на противнике – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=SL1MKv-JXM>,
9. Армен Ананян – Часть 22. Выход из гарда (guard) на обратное ущемление ахиллового сухожилия. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-6IcYn2NCeI>,
10. Переход на ущемление икроножной мышцы – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MR2xIeyPBuE>,
11. Ущемление икроножной мышцы ("канарейка") – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-JYd2IO_Hw8
12. Болевой прием: "Рычаг локтя через бедро" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=HRGLhyj8BFc>,
- 13 Рычаг локтя с бокового удержания/ Три варианта исполнения – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8CzCuUihVo>
14. OSOB.Азбука борьбы.Болевой на руку.(1 часть) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PhbhFQH6RFY>,
15. ПЛАМя - рукопашный бой - рычаг локтя – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vLrrLHg0Rqg>,
16. Вариант узла плеча из удержания поперек. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=g0YRxlZ95dQ>,
17. Узел плеча и защемление мышц предплечья с первого бокового контроля – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=uhvjTtuw2bc>,
18. Рычаг локтя через предплечье – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=orgwdXYjNvc>

Тема 2. Борьба стоя.

1. Приёмы борьбы стоя / WWW. TELENIR. NET – техническая и гуманитарная литература – Режим доступа: http://www.telenir.net/sport/borba_sambo/p7.php
2. Комплексы ударов рук и ног в рукопашном бою S.P.A.S. – Режим доступа: <https://ok.ru/video/1945046629>
3. Нейтрализация противника проходом в ноги – Режим доступа: <https://ok.ru/video/1204946220>,
4. ММА в Харькове. Урок №2 по ММА. Проход в ноги под ближнюю руку со сваливанием набок – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DxSF0x-N1Qk>,
5. Вход сбоку сваливание 2 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=V29Srslfzfs>,
6. ОБС 29. Сваливание противника. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DyGFZLGgkWA>,
7. Бросок захватом за пятку изнутри. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MN76c4qDb4c>,
8. 001 5 Бросок за пятку захватом снаружи отдельно и в связке. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fKkZooEO-3I>,
9. Выведение из равновесия. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Or6g5K0htuc>,

10. Задняя подножка. Классический вариант – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=nRgA4u6JziE>,
11. Передняя подсечка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MdLb5A-XpCc>,
12. Бросок через бедро с последующим задержанием – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JR5oIHWE6w0>,
13. Бросок через голову с упором стопы в живот – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=7pjHhvtwGo>,
14. Бросок через голову стопой в живот от Артура Кушпиты. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wlnqQYodIAM>,
15. Самбо Передняя подсечка с падением – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=T7IiokmFjUY>
16. Королева бросков самбо Боковая подсечка часть 1 – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Fi49G_yEiT
17. Тренировка броска прогибом - часть 1. Бросок прогибом обучение. Suplex wrestling (part 1) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4>
18. Трёхударные серии руками – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ItKHftYO12s>
19. Отработка комбинаций. Двухударные и трехударных. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=6Nns5zME_I
20. Урок №4. Прямой левой в голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dqqA6tTU4Ec>
21. Финт-удар: перевод атаки с корпуса на голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=YZ5buOkZSyo>
22. Атака ногой с переводом в голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bLN0tDitls0>
23. Джеб - ногой в печень - повтор в голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=34PBjiQHxyM>

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Броски в нападении через спину.

1. Броски вперёд в самбо / Техника выполнения бросков // Всё о самбо. – Режим доступа: <http://www.allaboutsambo.ru/broski-vperyod-v-sambo/>
2. Бросок через спину – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WSqyCEXOguw>
3. Дзюдо. Бросок через спину. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WiVe-YASn0o>
4. Бросок через спину – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=TDFppQKbi34>
5. Бросок через спину с шагом накрест – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IFTzVjA4Crw>
6. Бросок через спину с поворотом на дальней от противника ноге – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DdBrly1HQY>
7. Бросок через спину с колен – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Qy3nY87i5-M>
8. Бросок через спину после рывка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XfSAB-U6gfY>
9. Бросок через спину с колен – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=eLUyhTCF3Kk>
10. Бросок через спину с захватом руки на плечо – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=LVSZBMTfl_k
11. Бросок через спину с захватом руки под плечо – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Ey2D6XIIUNw>
12. Бросок через спину с колен с захватом ноги – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LCLd4YNrkRs>
13. Бросок через спину с поворотом на опорной ноге из стойки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Q7djqiNCh8E>
14. Бросок через спину в обратном направлении – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=si12TrQt7SA>
15. Обратный бросок через спину – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=NbZn_JcXvO0

Тема 2. Связки и комбинации.

1. Подборка самых эффективных боевых связок или убойные комбинации / Мастер Боя // Секреты тренировок .- Режим доступа: <http://masterboja.ru/sekretyi-trenirovok/podborka-samyih-effektivnyih-boevyih-svyazok-ili-uboynye-kombinatsii.html>
2. Встречный лоукик по опорной ноге противника – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-0Z2cAJXyjM>
3. Обманные удары и хитровыдуманные связки ногами – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=L6MCfK8i62o>
4. Уличное самбо - как ногами остановить атаку противника – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=T8gUsbWNwMM>
5. Правый прямой навстречу + левый боковой на отходе.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-QtNXPxHxg4>
6. Комбинация в боксе: правый прямой, левый боковой – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=J_VpSwLm4M0
7. Бокс. Защитные действия от комбинации левый, правый прямые, левый боковой. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=uhJmBTAh_1A
8. Финт+косой удар ногой в голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=OAUccS3FXzk>

9. Атака руки ноги со сменой уровня и уходом в сторону – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=1qvaK6OqD5k>
10. Встреча руками на отходе - прямой удар ногой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=HHncfcfOAqM>
11. Как бить на отходе, боксерская дорожка на движении назад – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=biyXVDErPZo>
12. Простейшая контратака под джеб – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=laCvmLYsUSI>
13. Контратаки под джеб – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=1M8B1jrX2M>
14. Вход с уклоном под переднюю руку – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=gRPoWcfhJPo>
15. Вход с уклоном под переднюю руку – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=QHB5qWvxUtk>
16. Уклон под сильную руку / Как защищаться от прямых ударов – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LxqHEdA5cKw>
17. CloseFight. ru / Техника // Связки и комбинации /// 100 комбинаций ударов и различные элементы рукопашного боя – Режим доступа: <https://closefight.ru/tehnika/svyazok100.php>
18. Отвлечение и удар. Простые комбинации рукопашного боя S.P.A.S. (street fighting S.P.A.S.) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=w-g5FvQnYNg>
19. Боевые комбинации – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DTxaxJ-sRDg>
20. Убойная связка для начала боя. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lu3CIHoPI7o>
21. CAO Стрела. Обработка комбинации от крюка. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=990G_GJQAgg
22. Комбинации ударов руками и ногами – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=jwtMeNOQEbo>
23. Реальные комбинации ударов рук и ног.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=X34uADgCeJs>
24. Удары ногами , руками (комбинации защиты) . Русский стиль - система рукопашного боя. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=aTho6UPpX7g>
25. Удары руками и ногами без ошибок. Рукопашный бой. (street fighting S.P.A.S.) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=sKCPmFK4mn0>
26. Вход с атакой передней ноги – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=w8TnolHEpgk>
27. Начало атаки с передней ноги – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=u3d4rmT0Wj0>
28. Маваша гери встречный с передней – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=t8s-jXhF0no>
29. Комбинация с входом с прямым ударом ногой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XVPDh4LMfvw>
30. Вход с уклоном под дальнюю – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=A62EoEzBuwg>
31. Финт - левый боковой на скачке - правый прямой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=AXU744Y6pBQ>
32. Бэкфист под сбив атакующей руки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=rG4UT8SqY2U>
33. Бэкфист после сбива атакующей руки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=xqJ2QpdkPFk>

34. Атака с применением удара бэкфист – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=GuPBFRyLzUI>
35. Тренируем проход в ногу под удар рукой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=rQTiCtgSeiI>
36. Проход в ноги под боковой удар - Пошаговая Отработка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=BjlamHIIb60>
37. Комбинация 3 удара проход в ноги – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=j8BBf2EdDwg>
38. Проход в ноги. Подводящие упражнения. Грэпплинг.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=uB2TbbhzD-E>
39. Александр Большаков. Удар ногой в Печень с Разворота.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=l19mlgeGRiQ>
40. Атака ногой в печень – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Q4RuVdP0Eeg>

Тема 3. Защита.

1. Глава 3. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ. / Bookitut.ru // Техника и Тактика Самообороны – Режим доступа: <https://bookitut.ru/Tekhnika-i-taktika-samooborony.43.html>
2. Боевое САМБО приемы ЧЗ Защита от ударов руками – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=OZjmhLJo8pk>
3. Приёмы защиты от прямого удара рукой – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=V80_KDku6W4
4. Рукопашный бой | Подготовка бойца "с нуля" УРОК №4 (техника защиты от ударов руками) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Exgo2roMhC0>
5. Залом руки за спину.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IdkWK1-cUTQ>
6. Семинар Венгрия клип 4 защита от заломы руки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8NI0IQtfBtg>
7. Защита подставкой плеча. Москва Самооборона 100 % – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=GVCJCUy0jOM>
8. Защита подставкой от прямых ударов руками – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=R6zSgO4I-MA>
9. Защита в боксе. Уклоны, нырки, подставки, защита плечом.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3IM8TBnEBgo>
10. Защита подставками от боковых ударов в ближнем бою – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=e-NWUzltQXg>
11. Защита сбивами в боксе – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=W84Woeb4ALg>
12. Защита от ударов ногами Плоскости Защита руками ногами Заходим туда где минимальная скорость удара – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vEDU6Kfx394>
13. защита от ударов ногами нестандартными, небоевыми способами – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wdRyOlsYCrq>
14. Защита от ударов ногами и руками. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=VTfOnN_HdMY
15. Защита в рукопашном бою – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=03loLQqS2Cs>
16. Рукопашный бой: защита – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JnUz8Vdt6Qk>
17. Русский рукопашный бой. Защита от ударов в положении лежа.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=kObGjQ6g-DU>

18. Прикладной рукопашный бой. Защита от ударов ногами лёжа. Принципы. Обучение.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=TLjFrflGexI>
19. Умей выполнять защиту, тренируйся грамотно. Рукопашный бой. (street fighting S.P.A.S.) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=P6LSGx7orOA>
20. Уроки бокса. Защита - уклоны и нырки – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Se_oEkm7uuc
21. Бокс. Уклоны, нырки, лапы – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3hXiQ5O-0WA>
22. Уклоны и нырки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGqg>

III год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Вводное занятие.

1. Министерство спорта российской федерации Приказ Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420248193>
2. По технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, охране жизни и здоровья учащихся // МегаЛекции. – Режим доступа: <https://megalektsii.ru/s163011t5.html>
3. Общая характеристика структуры спортивной тренировки / Спорт // Лекции.Орг - публикация материала для обучения. – Режим доступа: <https://lektsii.org/18-77676.html>
4. Характеристика спортивной тренировки / allbest.ru – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00182843_0.html
5. Самоконтроль при занятиях – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JPscckeWhQ4>
6. Самоконтроль при занятиях спортом и физическими упражнениями / Саморазвитие – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo/s/myself-development.ru/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi-uprazhneniyami/>.
7. Методы контроля и самоконтроля за физическим состоянием организма – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bJE4MnEX2v0>
8. Студенты и преподаватели: есть ли правила субординации? / LIVEJOURNAL – Режим доступа: <https://skazka-bochki.livejournal.com/173545.html>.
9. Субординация как тормоз процесса / LIVEJOURNAL – Режим доступа: <https://asena.livejournal.com/587482.html>
10. Спорт и искусство: сходство, различие, пути интеграции *В.И.Столяров* (Россия) – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=865>
11. Отличия между единоборствами и боевыми искусствами – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/narodnyboec/otlichiiia-mejdu-edinoborstvami-i-boevymi-iskusstvami-5c97dadad2276300b3bdfea8>

Тема 2. Традиции боевой мужской культуры и традиционные праздники России. Дни воинской славы.

1. Самые необычные воинские традиции и обычаи народов России – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/russian7/samyne-neobychnye-voinskie-tradicii-i-obychai-narodov-rossii-5d0e80b9ef7fdf00afad4adf>
2. Русские народные праздники. Традиции и обряды / Экоферма НЕСТЕРОВЫХ для отдыха, практик и спорта /Статьи – Режим доступа: <https://village-eco.com/articles/russkie-narodnye-prazdniki-traditsii-i-obryady/>
3. Русские народные праздники и обряды. Летние народные праздники в России / SYL.ru – Режим доступа: https://www.syl.ru/article/204306/new_russkie-narodnyie-prazdniki-i-obryadyi-letnie-narodnyie-prazdniki-v-rossii

4. Ярослав. Тысячу лет назад (2010) Историко-приключенческий фильм о становлении Руси – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=307f9ldhQU8>
5. Художественный фильм "Путь" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VBHmDkxyibI>
6. Исторически фильм царство небесное полная версия – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=1d7T2FV_k0c
7. Не отступать и не сдаваться 1986 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XSF4idWZ4Kg>
8. Никогда не сдавайся все части по порядку – Режим доступа: <https://joyfilm.me/selection/nikогда-ne-sdavaysya-vse-chasti-po-poryadku-smotret-onlayn>

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.

1. Техника выполнения приемов рукопашного боя и методика обучения / ВикиЧтение – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/10273>
2. Домашняя тренировка/ Кроссфит дома – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZG88QqYJc-M>,
3. Силовая круговая тренировка дома – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Nq3yY2QH_sQ
4. Мужская тренировка с собственным весом – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=rCmHEI2BSIk>,
5. Круговая Тренировка для Мужчин – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=i-sqBeDSUBE>,
6. Круговая тренировка в домашних условиях – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=b-PN1XBJuW8>
7. Скоростно-Силовая разминка Рукопашников – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=RVQbb8zDp8o>
8. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=5ntCcXE2sbE>
9. Скоростно силовая аэробная тренировка круговым методом – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VXcG7bz-9u0>
10. Скоростно-силовой комплекс – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PY89F9H-Uts>

Тема 2. Акробатическая подготовка и страховка.

1. Учебник Правила по технике безопасности на занятиях спортивной акробатикой / Zinref.ru - библиотека онлайн – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_11/096_instrukcii_po_bezopasnosti/003.htm
2. Страховка и самостраховка при падении (рукопашный бой) / Zinref.ru - библиотека онлайн / Учебник – военное дело Специальная физическая подготовка (Долматов А.И.) - 1989 год – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/05599_voenoe_delo/006_00_Spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_Dolmatov_1989/013.htm
3. Акробатическая связка 2 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=R9XN4nUE6xs>,
4. Как сделать Фляк назад. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wfWO9XnTjb4>,
5. Акробатика 44я тренировка разминка, сальто, фляк, батут – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=oFFVnmeZwKw>,
6. Начальная акробатика. Подъемы разгибом и переворот. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=heDDXL_E3qM,

7. Тренировка по акробатике. Подготовка к сальто назад. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3xeOn15ox3E>,
8. Тренировки по акробатике дома – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=6Gwy3pDnPes>,
9. Могучие упражнения для развития гибкости, укрепления и оздоровления тела – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DIHm4zoCkAs>,
10. Мощная методика оздоровления, укрепления и увеличения гибкости тела – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=y6pXh1Ga_k
11. Русский рукопашный бой..Система Кадочникова..падение на бок самостраховка – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=IHDlidMmH_8,
12. Самостраховка при падении. (UKEMI WAZA) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dQbmCgj3G54>,
13. Страховка и самостраховка в борьбе – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PTiV10Ohdk>,
14. Самостраховка. падение на полубок. заднебоковая страховка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LCg1NtuB7YY>,
15. Самостраховка. Урок 3.1 Падение вперед – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XZzxGf13v0M>
16. Качаем шею(борцовская трения) – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=_Y5pRGKLVK4
17. Smart Body - Умное тело - Братья Калущких "Как сесть на шпагат (поперечный)" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=H5etVnibS4A>

Раздел 3. Специально-физическая подготовка.

Тема 1. Борьба лежа (болевые приемы).

1. Болевые приемы (САМБО ЛЁЖА) / Zinref.ru-библиотека онлайн // Учебник спорт // Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) (Н.М. Галковский, А.З. Катулин) - 1968 год // Н.М. Галковский, А.З. Катулин - Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) – Режим доступа: https://zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/088.htm
2. Ущемление ахилла – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-u9x1COuZRw>,
3. Ущемление ахиллова сухожилия ММА. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=jd_aGkg_emI,
4. Парочка выходов на рычаг локтя в стойке. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=upkq8Y6U0V4>,
5. Рычаг локтя через предплечье при подходе спереди – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=4ft98DZ-LUU>,
6. Рычаг локтя при помощи ноги сверху со стойки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=6j7XLi7Qmck>,
7. Рычаг локтя ногами. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=l0K0qmSbxoE>,
8. Ущемление ахиллова сухожилия сидя на противнике – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=SL1MKv-JXM>,
9. Армен Ананян – Часть 22. Выход из гарда (guard) на обратное ущемление ахиллового сухожилия. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-6IcYn2NCeI>,
10. Переход на ущемление икроножной мышцы – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MR2xIeyPBuE>,
11. Ущемление икроножной мышцы ("канарейка") – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-JYd2IO_Hw8

12. Болевой прием: "Рычаг локтя через бедро" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=HRGLhyj8BFc>,
- 13 Рычаг локтя с бокового удержания/ Три варианта исполнения – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8CzCuUiwhVo>
14. ОСОВ.Азбука борьбы.Болевой на руку.(1 часть) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=PhbhFQH6RFY>,
15. ПЛИАМя - рукопашный бой - рычаг локтя – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vLrrLHg0Rqg>,
16. Вариант узла плеча из удержания поперек. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=g0YRxlZ95dQ>,
17. Узел плеча и защемление мышц предплечья с первого бокового контроля – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=uhyjTtuw2bc>,
18. Рычаг локтя через предплечье – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=orgwdXYjNvc>

Тема 2. Борьба стоя.

1. Приёмы борьбы стоя / WWW. TELENIR. NET – техническая и гуманитарная литература – Режим доступа: http://www.telenir.net/sport/borba_sambo/p7.php
2. Комплексы ударов рук и ног в рукопашном бою S.P.A.S. – Режим доступа: <https://ok.ru/video/1945046629>
3. Нейтрализация противника проходом в ноги – Режим доступа: <https://ok.ru/video/1204946220>,
- 4 ММА в Харькове. Урок №2 по ММА. Проход в ноги под ближнюю руку со сваливанием набок – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DxSF0x-N1Qk>,
5. Вход сбоку сваливание 2 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=V29Srs1fzfs>,
6. ОБС 29. Сваливание противника. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DyGFZLGgkwa>,
7. Бросок захватом за пятку изнутри.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MN76c4qDb4c>,
8. 001 5 Бросок за пятку захватом снаружи отдельно и в связке. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fKkZooEO-3I>,
9. Выведение из равновесия. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Or6g5K0htuc>,
10. Задняя подножка. Классический вариант – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=nRgA4u6JziE>,
11. Передняя подсечка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MdLb5A-XpCc>,
12. Бросок через бедро с последующим задержанием – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JR5oIHWE6w0>,
13. Бросок через голову с упором стопы в живот – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=7pjHhvtwGo>,
14. Бросок через голову стопой в живот от Артура Кушпиты. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wlnqQYodIAM>,
15. Самбо Передняя подсечка с падением – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=T7IiokmFjUY>
16. Королева бросков самбо Боковая подсечка часть 1 – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Fi49G_yEiTI
17. Тренировка броска прогибом - часть 1. Бросок прогибом обучение. Suplex wrestling (part 1) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VcMWWwG07Q4>
18. Трёхударные серии руками – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ItKHftYO12s>

19. Отработка комбинаций. Двухударные и трехударных.- Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=6Nns5zME_I
20. Урок №4. Прямой левой в голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dqqA6tTU4Ec>
21. Финт-удар: перевод атаки с корпуса на голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=YZ5buOkZSyo>
22. Атака ногой с переводом в голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bLN0tDitls0>
23. Джеб - ногой в печень - повтор в голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=34PBjiQHxyM>

Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.

Тема 1. Связки и комбинации.

1. Подборка самых эффективных боевых связок или убойные комбинации./ Мастер Боя / Секреты тренировок – Режим доступа: <http://masterboja.ru/sekretyi-trenirovok/podborka-samyih-effektivnyih-boevyih-svyazok-ili-uboynyie-kombinatsii.html>
2. Встречный лоукик по опорной ноге противника – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-0Z2cAJXyjM>
3. Обманные удары и хитровыдуманные связки ногами – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=L6MCfK8i62o>
4. Уличное самбо - как ногами остановить атаку противника – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=T8gUsbWNwMM>
5. Правый прямой навстречу + левый боковой на отходе.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-QtNXPxHxg4>
6. Комбинация в боксе: правый прямой, левый боковой – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=J_BpSwLm4M0
7. Бокс. Защитные действия от комбинации левый, правый прямые, левый боковой. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=uhJmBTAh_1A
8. Финт+косой удар ногой в голову – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=OAUccS3FXzk>
9. Атака руки ноги со сменой уровня и уходом в сторону – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=1qvaK6OqD5k>
10. Встреча руками на отходе - прямой удар ногой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=HHncfcfOAqM>
11. Как бить на отходе, боксерская дорожка на движении назад – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=biyXVDErPZo>
12. Простейшая контратака под джеб – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=laCvmLYsUSI>
13. Контратаки под джеб – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=1M8B1jrX2M>
14. Вход с уклоном под переднюю руку – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=gRPoWcfhJPo>
15. Вход с уклоном под переднюю руку – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=QHB5qWvxUtk>
16. Уклон под сильную руку / Как защищаться от прямых ударов – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LxqHEdA5cKw>
17. CloseFight. ru / Техника // Связки и комбинации /// 100 комбинаций ударов и различные элементы рукопашного боя – Режим доступа: <https://closefight.ru/tehnika/svyazok100.php>
18. Отвлечение и удар. Простые комбинации рукопашного боя S.P.A.S. (street fighting S.P.A.S.) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=w-g5FvQnYNg>

19. Боевые комбинации – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DTxaxJ-sRDg>
20. Убойная связка для начала боя.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=lu3CиHoPI7o>
21. САО Стрела. Обработка комбинации от крюка. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=990G_GJQAagg
22. Комбинации ударов руками и ногами – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=jwtMeNOQEbo>
23. Реальные комбинации ударов рук и ног. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=X34uADgCeJs>
24. Удары ногами , руками (комбинации защиты) . Русский стиль - система рукопашного боя. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=aTho6UPpX7g>
25. Удары руками и ногами без ошибок. Рукопашный бой. (street fighting S.P.A.S.) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=sKCPmFK4mn0>
26. Вход с атакой передней ноги – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=w8TnolHEpgk>
27. Начало атаки с передней ноги – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=u3d4rmT0Wj0>
28. Маваша гери встречный с передней – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=t8s-jXhF0no>
29. Комбинация с входом с прямым ударом ногой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=XVPDh4LMfvw>
30. Вход с уклоном под дальнюю – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=A62EoEzBuwg>
31. Финт - левый боковой на скачке - правый прямой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=AXU744Y6pBQ>
32. Бэкфист под сбив атакующей руки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=rG4UT8SqY2U>
33. Бэкфист после сбива атакующей руки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=xqJ2QpdkPFk>
34. Атака с применением удара бэкфист – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=GuPBFRyLzUI>
35. Тренируем проход в ногу под удар рукой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=rQTiCtgSeiI>
36. Проход в ноги под боковой удар - Пошаговая Отработка – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=BjlamHIIb60>
37. Комбинация 3 удара проход в ноги – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=j8BBf2EdDwg>
38. Проход в ноги. Подводящие упражнения. Грэпплинг. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=uB2TbbhzD-E>
39. Александр Большаков. Удар ногой в Печень с Разворота. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=l19mlgeGRiQ>
40. Атака ногой в печень – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Q4RuVdP0Eeg>

Тема 2. Защита.

1. Глава 3. ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ. / Bookitut.ru / Техника и Тактика Самообороны – Режим доступа: <https://bookitut.ru/Tekhnika-i-taktika-samooborony.43.html>
2. Боевое САМБО приемы ЧЗ Защита от ударов руками – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=OZjmhLJo8pk>

3. Приёмы защиты от прямого удара рукой – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=V80_KDku6W4
4. Рукопашный бой / Подготовка бойца "с нуля" УРОК №4 (техника защиты от ударов руками) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Exgo2roMhC0>
5. Залом руки за спину. - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IdkWK1-cUTQ>
6. Семинар Венгрия клип 4 защита от залама руки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8NI0IQtfBtg>
7. Защита подставкой плеча. Москва Самооборона 100 % - Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=GVCJCUy0jOM>
8. Защита подставкой от прямых ударов руками – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=R6zSgO4I-MA>
9. Защита в боксе. Уклоны, нырки, подставки, защита плечом. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3lM8TBnEBgo>
10. Защита подставками от боковых ударов в ближнем бою – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=e-NWUzltQXg>
11. Защита сбивами в боксе – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=W84Woeb4ALg>
12. Защита от ударов ногами Плоскости Защита руками ногами Заходим туда где минимальная скорость удара – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vEDU6Kfx394>
13. защита от ударов ногами нестандартными, небоевыми способами – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=wdRyOlsYCrq>
14. Защита от ударов ногами и руками.- Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=VTfOnN_HdMY
15. Защита в рукопашном бою – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=03loLQqS2Cs>
16. Рукопашный бой: защита – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JnUz8Vdt6Qk>
17. Русский рукопашный бой. Защита от ударов в положении лежа.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=kObGjQ6g-DU>
18. Прикладной рукопашный бой. Защита от ударов ногами лёжа. Принципы. Обучение.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=TLjFrflGexI>
19. Умей выполнять защиту, тренируйся грамотно. Рукопашный бой. (street fighting S.P.A.S.) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=P6LSGx7orOA>
20. Уроки бокса. Защита - уклоны и нырки – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Se_oEkm7uuc
21. Бокс. Уклоны, нырки, лапы – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3hXiQ5O-0WA>
22. Уклоны и нырки – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=fQAKKNQRGqg>

Тема 3. Работа с оружием.

1. Условия и порядок применения оружия / Советник безопасность в любой ситуации / огневая подготовка охранника – Режим доступа: <https://www.webohrannik.ru/campoognewaja/poryadok-primeneniya-oruzhiya.html>
2. Правила техники безопасности при работе с ножом / Crazy – Режим доступа: <https://crazy.casa/news/pravila-tekhniki-bezopasnosti-pri-rabote-s-nozhom>
3. Владение ножом: специфика, навыки, основа, обучающие методы и приемы / FB.ru / Новости и общество // Мужские вопросы – Режим доступа: <https://fb.ru/article/385942/vladenie-nojom-spetsifika-navyiki-osnova-obuchayuschie-metodyi-i-priemyi>

4. Техника владения ножом времен НКВД, которая не потеряла актуальность по сей день! / Яндекс. Дзен. – Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/knifoman/tehnika-vladeniia-nojom-vremen-nkvd-kotoraia-ne-poteriata-aktualnost-po-sei-den-5d2a1064ddfef600afc043cd>
5. Ножевой бой: Базовая техника и тактика работы ножом / LAST DAY CLUB / Тактика – Режим доступа: <https://lastday.club/knife-fighting-technics-and-tactics/>
6. Техника владения ножом / Ваш Нож про ножи и уход за ними // Полезно – Режим доступа: <https://vashnozh.ru/polezno/nozhevoj-boj>
7. Основы ножевого боя / Вики Чтение – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/27195>
8. Ножевой бой, техника базовых ударов – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=oNiCTcgg_c4
2. Система Спецназ Базовые Техники Ножевого боя – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=9C1C5RSCwUM>
3. Ножевой бой. Система Кадочникова. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Hru4crlLEC0>
4. Ножевой бой. Введение, хваты ножа, упражнение 1 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=cbxT9TnTB0U>
5. Отработка навыков реверсивного хвата ножа – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=2bdG5DAzq1U>
6. Как крутить нож. Трюки - Смена хвата и перевод ножа №1 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=U8ZX9kETFF4>
7. Как крутить нож: смена хвата одной рукой – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=HnPkLoOWleg>
8. Обратный хват ножа, основные моменты, работа сидя – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DZGIRSnd7zc>
9. Ножевой бой методика обучения Вадима Старова система спецназ – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=SLrdnsc3vWg>
10. Введение в ножевой бой. Лекции школы Казачьего Ножевого Боя. - Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=xFyRnqS_dhw
11. Техники ножевого боя - "Принцип елочки" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=rly8sOP6iAE>
12. Ножевой бой для новичков. Упражнение "Циферблат" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=xIGsuNUtUQ>
13. Ножевой бой. Защита от ножа. Отбив ножа рукой. Защита от удара ножом в грудь – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ZRjtBHwsIE0>
14. Уроки защиты от ножа. Самооборона.- Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=L7Za5zmv55U>
15. Прикладной рукопашный бой. Управление телом через нож. Принципы защиты от ударов ножом. Обучение. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=j1tzY1rywg4>
16. Защита от ножа, ВДВ России десантура рукопашный бой спецназа обучение приемы видео урок – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=DNFoGAMbH2A>
17. Работа с оружием. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=URSuhtSmW5w>
18. Работа с оружием. Система Кадочникова. часть 5 – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=6CcaUdX9_CE
19. Работа с оружием – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=VK-hvT1QYAs>
20. Работа с оружием. Система Кадочникова. часть 10 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=JQORTH3UEdwM>

21. Работа с оружием. Система Кадочникова. часть 11 – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=OsF0Mta0ShE>
22. Работа с оружием. Система Кадочникова. часть 3 – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=P1Eg8_nGWyA
23. Семинар Работа с оружием – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=FIThv3qXbBQ>
24. В Н Крючков. От пореза ножом. Переборка. О лёгкости и свободе – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IN9-MuONsCw>
25. Работа с ножом (тренировка) – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=YjQ_HKeHqIE
26. Ножевой бой. Силовой порез, комбинация "крест" – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MTpq76lA0rY>
27. Ножевой бой. Крест + укол. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=QjZhAjVUBrU>
28. Подрез атакующей руки в ножевом бою S.P.A.S. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=l2TNs-EXOMY>
29. Ножевой бой Порез атакующей руки на сайд стэпе контроль укол – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=MS6Tjj9cWmE>
30. Техника укола ножом. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Qdn-WEEZobU>
31. В.Н Крючков. От укола ножом. подрез- контроль-порез шеи – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dFqsF2K-CdE>
32. В Н Крючков Нож Упражнение Уход во внутрь с порезом руки, ноги и уколом в живот – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bv8B-zjEyIQ>
33. Ножевой бой. Крест порез бедра-порез живота Тактика – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=ULqu1bmT9Ek>
34. Рабочая защита при угрозе ножом – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=ns_EvwuxdUM
35. САМОЗАЩИТА - действия при угрозе ножом в упор – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Zz4AEc0Zn1s>
36. Защита от угрозы ножом приставление к шее спереди – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8iq2nA0FTY4>
37. Самооборона "Радабор"(защита от угрозы ножом) – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=F-HNZBPyI-c>
38. ч3-9 Защита от угрозы ножом с контратакой рукой обучение спецназа ВДВ – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=AXX8EdCAI6s>

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования первой квалификационной категории (Приказ МОиН ЧО № 01/1410 от 17.05.2021г. (действует до 30.04.2026)) - Шульпин Артем Николаевич. Высшее образование ФГБОУ ВПО «МГТУ им.Г.И.Носова», 2014 по специальности «Физическая культура». Магистр педагогического образования.

Курсы повышения квалификации:

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 04.12.2023 по 19.12.2023 "Современные педагогические технологии реализации дополнительного образования детей в образовательной организации", 72 часа;
- ООО "Профессиональная академия" с 26.03.2024 по 28.03.2024 "Оказание первой помощи пострадавшим", 20 часов

2.3 Формы аттестации учащихся

Формы промежуточного контроля:

- выполнение контрольных упражнений.

Формы итогового контроля:

- выполнение контрольных упражнений (соревнования).

2.4 Оценочные материалы

Целью промежуточной аттестации является: проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы; диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки.

Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 1-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

– *бег 30 м 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 производятся 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.

– *Бег на 3000 м, мин*. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2

Прыжок в длину с места, см	160	170-190	200
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	5	7-11	13
Бег на 1000 м, сек	3,6 и выше	3,5	3,4 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	15 и ниже	16	17 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке, борьбе лежа: бросковая техника, удары, с оружием		

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 2-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке. В ходе упражнений производится оценка уровня развития скоростных и координационных способностей.

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает в себя следующие тесты:

- Бег 30 м с низкого старта
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег 4x20 м
- Подтягивание на перекладине
- Бег на 1000 м
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4,9	4,8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	21,6 и выше	21,5	21,4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

Промежуточная аттестация 3-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 3-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате сдачи контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

– *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.

– *суммарное время 6-ти «входов», сек.* Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. 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.

Критерии оценки:	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 4-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 4-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- «черта»: И.П. лицом друг к другу, между ними черта, задача – успеть ударить в грудь, не заступая за черту, или отскочить от удара.

- «прилипала»: И.П. один водит рукой в пространстве перемещаясь в любую сторону, второй прилип к руке своей рукой, задача прилипшего не потерять контакт, при этом не мешая водящему перемещаться.

- «вольная борьба»: борьба до броска с любыми захватами.

- «петушение»: И.П. – у двух участников руки за спиной, стоят на одной ноге, задача – прыгая на ноге и сбивая противника корпусом заставить его встать на вторую ногу.

- «пятнашки»: задача – наступить на ногу противнику, при этом чтобы он этого сделать не смог.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 5-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 5-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- спарринги: оба противника в защитном снаряжении проводят кулачный бой по спортивным правилам.

- «толкучка»: то же, что и черта, но играют несколько пар в ограниченном пространстве, без черты, используя другие пары как ширму при защите.

- «стенка на стенку»: две команды, встав плечом к плечу, сходятся и пытаются вытеснить друг друга из поля, нанося удары по корпусу противников.

- «цепочка»: две команды, встав лицом друг к другу, слепливаются через одного локтями и пытаются вытянуть друг друга из поля.

- игра «лапта».

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Промежуточная аттестация 6-го полугодия:

Контроль практической подготовленности по окончании 5-го полугодия основывается на проверке **выполнения контрольных упражнений** в формате состязаний:

- борьба в стойке

- выведения из равновесия

- ножевой бой на деревянных ножах

- палочный бой на учебных палках,

- метание мяча, камня, палки, ножа, уходы от метания.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Двигательные действия выполнены правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; либо двигательные действия выполнены правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений; либо двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущены одна-три грубых или несколько мелких, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.	«Зачёт»
Двигательные действия выполнены неправильно, с множественными грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.	«Незачёт»

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Итоговая аттестация проходит в форме **выполнения контрольных упражнений**.

Критерии оценки:

Контрольный норматив	Критерий		
	Низкий	Средний	Высокий
Бег 60 м с низкого старта, с	10.1 и ниже	10.0	9.9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	186 и меньше	17	188 и выше
Челночный бег 4x20 м, с	19.4 и выше	193	192 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	10 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,2 и выше	3,1	3,05 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	22 и меньше	23	24 и выше

Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	19 и меньше	20	20 и выше
Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с	5,6 и выше	5,5	5,4 и ниже
Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с	8,6 и выше	8,5	8,4 и ниже
Суммарное время 6-ти «входов», сек.	7,4 и выше	7,3	7,2 и ниже
Суммарное количество бросков, раз	13 и ниже	14	15 и выше
Техническая подготовка	Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение проходит в форме беседы (ответы на вопросы).

Примерные вопросы теоретической подготовки:

1. Физическая культура - средство развития и укрепления человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

4. История рукопашного боя. Рождение и развитие рукопашного боя.

5. Спортсмены – рукопашники. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по рукопашному бою.

6. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

7. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.

8. Основные средства спортивной тренировки Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

9. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

10. Единая всероссийская спортивная классификация Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Критерии оценки:

Критерий	Оценка
Обучающийся продемонстрировал понимание более половины обсуждаемых вопросов, умеет аргументировать свой ответ и использует терминологию	«Зачёт»
Обучающийся продемонстрировал непонимание значительной части обсуждаемых вопросов, не умеет аргументировать свой ответ, не использует и не понимает терминологию	«Незачёт»

Для диагностики личностных качеств, обучающихся используются следующие методики:

1. Тестирование “Исследование самооценки личностно значимых качеств” автор Табакина. А. В (исследование адекватности самооценки подростком своих личностно значимых качеств).

2. Методика “изучения отношений личности”. Табакина А. В. (изучение отношений личности подростка к друзьям, семье, своему прошлому и будущему).

2.5 Методические материалы:

Методы обучения:

– **Словесные методы** - устное изложение; беседа, дискуссия; анализ спортивных соревнований и др.

– **Наглядные методы** - показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный показ, исполнения педагогом; наблюдение; работа по образцу (репродуктивный).

– **Метод упражнений** – этот метод предусматривает многократные повторения движений и является главным из методов в обучении рукопашному бою.

– **Соревновательно-игровой метод** – этот метод направлен на приобретение и совершенствование знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью отличающей от других методов физической подготовки является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Формы организации образовательного процесса:

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Формы организации учебного занятия: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования различного уровня, игры, беседы, лекция, мастер-класс, практическое занятие, семинар, тренинг, беседа в сетевой группе, видео- аудио-урок, видео-конференция, чат, олимпиадные состязания.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся.

- **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power, Point, Microsoft Excel и др.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности обучающегося в самовыражении и самоопределении.

- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

- **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических

работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

Алгоритм учебного занятия: (в том числе на дистанционном обучении):

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка - все вместе, делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки, тренировка, выступления на соревнованиях.
4. Тренировка. Работа в соответствии с программой, составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого обучающегося на определенную группу мышц. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.
5. Заминка – растяжка, расслабляющие упражнения на все группы мышц.
6. Подведение итогов занятия.

Дидактические материалы:

- наглядный материал (иллюстрации);
- сборник технических приемов и подвижных игр;
- кино-фото-видео материалы;
- правила соревнований и военно-народных игр;
- методические рекомендации по освоению отдельных приёмов;
- презентации к занятиям.

2.6 Список литературы

1. Акопян, А. О. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ / А. О. Акопян, Д. И. Долганов. – М.: Советский спорт, 2004
2. Астахов, С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. ... кан.пед.наук / С. А. Астахов. – М., 2003. – 25 с.
3. Волков, И. П. Спортивная психология / И. П. Волков. – СПб., 2002
4. Грунтовский, А. Русский кулачный бой. История, этнография. Техника / А. Грунтовский. – СПб, 1993.
5. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М.: ФиС, 1991
6. Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
7. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров. – М.: Лептос, 1994
8. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учеб. для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – М.: ФиС, 1986
9. Кадочников, А. А. Рукопашный бой / А. А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Феникс
10. Кулинский, А. Н. Русское холодное оружие военных, морских и гражданских чинов: 1800-1917 гг. / А. Н. Кулинский. – СПб., 1994.
11. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова, Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.
13. Медведев, А. Н. Казаки и рукопашный бой / А. Н. Медведев. – М., 1993
14. Микрюков, В. Ю. Каратэ: учеб. пособ. для студ. высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков. – М.: Академия, 2003

15. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003
16. Остьянов, В. Н. Бокс (обучение и тренировка) / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001
17. Петерсен, Л. Травмы в спорте / Л. Петерсен. – М.: ФиС, 1981
18. Ретюнских, А. Рукопашный бой. Система Кадочникова / А. Ретюнских// Русский стиль. Боевые искусства. – 1992.
19. Рудман, Д. Л. Самбо, техника борьбы / Д. Л. Рудман. – М.: ФиС, 1983.
20. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика) / В. М. Севостьянов [и др.]. – М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.
21. Семенов, Л. П. Советы тренерам / Л. П. Семенов. – М.: ФиС, 1980
22. Туманян, Г. С. Базовая техника дзю-до / Г. С. Туманян. – М., 1991.
23. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). – М.: Олимпия Пресс, 2005
24. Хартманин, Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманин, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.

Список литературы для обучающихся

1. Базлов, Г. «Утаман снял серу шапку» / Г. Базлов // Русский стиль. Боевые искусства. – 1992. – № 1
2. Волков, И. П. Спортивная психология / И. П. Волков. – СПб., 2002
3. Захаров, Е. Рукопашный бой: самоучитель / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. – М.: Культура и традиции, 1994.
4. Ингерлейб, М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / М. Б. Ингерлейб. – Ростов-н-Дону: Феникс, 2002. – 128 с. – (Мастера боевых искусств)
5. Кадочников, А. А. Наставление по армейскому рукопашному бою / А. А. Кадочников. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
6. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований.- М.: Советский спорт, 2003.
7. Панченко, Г. К. История боевых искусств / Г. К. Панченко. – М.: Олимпия, 1997
8. Программа боевой подготовки главное управление боевой подготовки Воениздат г. Москва 2010 г.
9. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика) / В. М. Севостьянов [и др.]. – М.: Дата Стром, 1991. – 190 с.

Иные библиотечно-информационные ресурсы (литература в Интернете)

1. Видеоматериалы с семинаров русской национальной борьбы «Буза», славяно-горицкой борьбе и системе рукопашного боя А. А. Кадочникова (с 1996 по 2003 г.г. в г. Удомля, Тверь, Екатеринбург, С.-Петербург).
2. Видеоматериалы с семинаров «Тверская традиция рукопашного боя «Буза». Рук. историко-этнографического клуба «Белый волк». г. Базлов.
3. Видеоматериалы с показательных выступлений семинаров «Кулачные, стеночные бои, русские воинские игры». г. Екатеринбург.