

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «Браженская СОШ»)

Согласовано  
Протокол № 9  
педагогического совета  
от « 24 » мая 2023 года

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Браженская СОШ»  
Лебедева Л.И.  
Приказ № 052-ОДП  
от «13» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Рукопашный бой»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Уровень программы – стартовый  
Возраст обучающихся – 8-17 лет  
Срок реализации – 1 год (136 ч.)

Автор:  
педагог дополнительного образования  
Гулькина Стелла Игоревна

с. Бражное  
2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» ознакомительного уровня разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» ;

- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

При разработке данной программы была использована Типовая примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В современных социальных и экономических условиях каждому ребенку необходимо сознавать важность защиты от негативных проявлений общества, быть здоровым и телом и духом, самосовершенствоваться, уметь ценить себя и окружающий мир. В полной мере сознавать ответственность за свои поступки и уметь оценивать поступки других. Этому будет способствовать комплексный подход учебно-тренировочного процесса. Морально устойчивый, смелый, принципиальный, с чувством собственного достоинства, чести и порядочности человек – это генофонд нации. Воспитать такого человека, помочь найти ему достойное место в жизни – это актуальнейшая необходимость. Это учет и геополитики, традиции российской армии, спортивно-исторических традиций, тенденций стремительного развития различных видов единоборств в

российском и мировом спорте, решение национальной проблемы здоровья. Помимо тренировочного цикла в программе подготовки воспитанников большое место уделяется соревновательному циклу различных уровней, подготовке юношей к службе в российской армии, спортивной профориентации, умению анализировать и выживать в сложных ситуациях. Рукопашный бой имеет огромную воспитательную и оздоровительную направленность, он состоит из многих разделов и видов единоборств с применением их лучших основ и традиций.

### **Новизна и актуальность**

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

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

Актуальность программы. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурноспортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-

технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей школе. Основными сложностями, с которыми встречаются тренеры, являются вопросы методики обучения спортсменов, вопросы выбора тренировочных средств, способствующих повышению эффективности их соревновательной деятельности. 3 Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки в по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что освоение учебного материала происходит в совокупности практического и теоретического материала. Новые знания теории способствуют более глубокому усвоению приемов рукопашного боя, и позволяет сохранить высокий творческий тонус у учащихся на протяжении всего периода обучения по программе.

Программа по «Рукопашному бою» строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Эффективность избранных средств в подготовке бойцов во многом зависит от метода их применения. Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения. В практике подготовки бойцов названные

методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы:

- Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания учащегося на главном в этом движении.

- Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

- Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

- Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования; -методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

- метод демонстрации и показа;

- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях
- от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

- освоение техники и тактики рукопашного боя;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

#### **Адресат программы**

В программу принимаются дети в возрасте 8-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по рукопашному бою, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа курса рукопашного боя рассчитана на один год. Занятия проходят 4 раза в неделю по 1 часу и проводятся в спортивном зале на базе МБОУ «Браженской СОШ». Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий, 136 часов. Включают в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики рукопашного боя. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику нанесения ударов и защиту от них, учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы на учебно-тренировочной этап. Форма реализации программы – очная.

### **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Дни занятий/группы	Младшая группа (8-10 лет)	Средняя группа (11-14 лет)	Старшая группа(15-17 лет)
Понедельник	14:40-15:40	15:40-16:40	
Среда			17:00-18:00
Четверг			15:00-16:00

**Цель программы:** формирование физической культуры детей, через овладение основами рукопашного боя.

#### **Задачи программы:**

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

#### **Ожидаемые результаты**

- сформированная система знаний о том, как вести себя в любой критической ситуации;
- умение самостоятельно анализировать свои поступки;
- выполнение спортивных разрядов.

**Режим занятий:** 4 часа в неделю (136 часов в год).

**По форме реализации программы:** занятия групповые, индивидуальные.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-тематическое планирование на год обучения**

№ п./п.	Наименование раздела и тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение.	2	2	0	Беседа
2	Анатомия организма человека.	7	2	5	Опрос
3	Меры безопасности, оказание первой медицинской помощи.	10	3	7	Практическая работа
4	Общая и специальная физическая подготовка.	45	10	35	Сдача нормативов
5					
6	Техника защиты.	35	10	25	Практическая работа
	Техника нападения.	27	4	23	
7	Правила соревнований.	10	2	8	Опрос
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>33</b>	<b>103</b>	

### **1. Введение (1 час).**

Презентация программы.

### **2.Анатомия организма человека (7 часа).**

Кровеносная система, скелет, нервная система.

### **3. Меры безопасности и оказание первой медицинской помощи (10 часа).**

Первая помощь при переломах, вывихах, растяжениях, болевом шоке, ушибах.

Меры безопасности на занятиях, соревнованиях, при выездах.

**4.Общая и специальная физическая подготовка (45 часов).** Практические занятия: развитие общих физических данных, специальных физических данных (силы, ловкости, гибкости, быстроты).

**5. Техника защиты (35 часов).** Назначение техники защиты и ее применение.

Практические занятия: техника борьбы лежа и стоя на коленях, освобождение от захватов, защита от ударов ногами и руками.

### **6. Техника нападения (27 часа).**

Назначение техники нападения и ее применение.

Практические занятия: удары, броски вперед, броски назад, болевые и удушающие приемы.

### **7.Правила соревнований (10 часов).**

Правила самбо, рукопашного боя.



### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема, содержание занятия	Дата проведения	
		по плану	по факту
<i>Занятия 1-4</i>	Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости		
	Повторение позиций ( стоек ) , техника передвижений		
	Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.		
	Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком»		
	Изучение падений наспину, Падение на бок (вправо и влево) Падение через партнера на спину Кувырок вперед Кувырок назад		
<i>Занятие 5-9</i>	Передвижения обычными шагами, подшагиванием		
	Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней		
	Развитие выносливости		
	Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости.		
	Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.		
<i>Занятие 10-15</i>	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек.		
	Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой .		
	Развитие гибкости, приемы страховки и само страховки.		
	Общая физическая подготовка		
	Изучение броска через бедро		
<i>Занятие 16-20</i>	Изучение бокового удара ногой в ногу ( лоу-кик)		
	Изучение блокирования удара ( лоу-кик)		
	Передвижения в стойке, контроль над дистанцией		
	Общая физическая подготовка.		
	Боковые удары руками		
<i>Занятие 21-26</i>	Защита от боковых ударов руками.		
	Прямой удар ногой в живот		
	Защита от прямого удара ногой в живот		
	Отработка ударов руками в парах		
	Отработка ударов руками по боксёрскому мешку		

Занятие 27-32	Изучение прохода в ноги.		
	Проход в ноги с последующим броском		
	Изучение различных удержаний		
	Тренировочные спарринги без ударов ногами		
	Изучение броска с захватом руки через спину.		
Занятие 33-39	Изучение передней подсечки		
	Отработка ударов ногами в парах по макиварам		
	День борьбы, борьба с использованием изученных приемов		
	Общая физическая тренировка, развитие гибкости		
	Отработка ударов руками снизу		
Занятие 40-46	Защита от ударов руками снизу		
	Комбинирование прямых и боковых ударов		
	Совершенствование ударов и блоков.		
	<b>Комплексная тренировка.</b> Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.		
	<b>Комплексная тренировка.</b> Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.		
Занятие 47-53	Совершенствование ударов и блоков. <b>Комплексная тренировка</b> : метод – поточный.		
	Отработка и блокирование ударов по корпусу		
	Изучение болевого приема на руку		
	Совершенствование ударов и блоков. <b>Комплексная тренировка</b> : метод – поточный.		
	Изучение задней подсечки		
Занятие 54-61	Изучение бросков с последующим болевым на руку!		
	Изучение болевого на руку из положения лежа на спине		
	Отработка ударов ногой в голову		
	Изучение связок рук и ног		
	Изучение связок рук и ног		
Занятие 62-69	Изучение связок рук и ног		
	Бросок с подхватом двух ног и переход на удержание		
	Болевой на ногу		
	Общая физическая подготовка		
	Изучение выхода от болевого на руку, с последующим контрприемом		
Занятие 70-77	Тренировка в парах, защита от удара с последующим переходом в борьбу.		
	Тренировка в парах, защита от удара с последующим переходом в борьбу.		

	Отработка ударов в парах на лапах и макиварах		
	Изучение нырков под руку, с последующим переходом в борьбу		
	Защита от прохода в ноги с последующей атакой		
<i>Занятие 78-85</i>	Изучение освобождений от захвата одной и двух рук сверху и снизу.		
	Общая физическая подготовка, развитие гибкости		
	Бросок через спину с последующим переходом на болевой		
	Бросок с использованием захвата ноги и подсечки, с последующим болевым на ногу		
	Блокировка удара лоу-кик и последующая атака прямой рукой в голову.		
<i>Занятие 86-94</i>	Тренировочные спарринги.		
	Отработка ударов рук и ног на боксерском мешке		
	Совершенствование ударов рук и ног с использованием спортивного жгута		
	Изучение удушающих приемов лежа на спине		
	Совершенствование ударов и блоков		
<i>Занятие 95-102</i>	День борьбы, борьба с заданием и использованием пройденных приемов		
	Развитие выносливости, общая физическая подготовка		
	Комбинированная защита от ударов ног и рук		
	Уход от броска с захватом рук		
	Бросок через спину, бросок прогибом		
<i>Занятие 103-110</i>	Просмотр обучающих фильмов и соревнований		
	Удар передней ногой из левосторонней стойки		
	Уход от борьбы, пассивное ведение баллов		
	Отработка ударов на макиварах		
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков.		
<i>Занятие 111-117</i>	Изучение броска с захватом ног сзади и удушений.		
	Изучение правил соревнований		
	Удушение с использованием ног (треугольник)		
	Повторение бросков		
	Повторение болевых приемов		
<i>Занятие 118-125</i>	Изучение броска через бедро, тренировка броска с захватом ног сзади.		
	Повторение удушающих приемов		
	Повторение ударов ногами и руками		
	Повторение комбинаций из ударов рук и ног		
	Уход от ударов рук с последующим переходом в борьбу		

<i>Занятие 126-128</i>	Общая физическая подготовка		
	Изучение броска задняя подножка. Тренировка броска через бедро.		
	Отработка приемов в тренировочном спарринге		
	Проведение спаррингов в соревновательном темпе		
	Борьба до 1го балла		
<i>Занятие 129-132</i>	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.		
	Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута		
	Удержание с последующим выходом на болевой прием		
	Выход из положения лежа на спине.		
	Уход от прямой атаки противника		
<i>Занятие 133-136</i>	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
	Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой		
	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.		
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		
	Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.		

### **Планируемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий РБ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, обучить основам техники РБ, поднять уровень физического здоровья до уровня необходимого для дальнейшего освоения техники и участия в соревнованиях.

По окончании программы воспитанник должен:

- знать о пользе систематических занятий спортом;
- знать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- знать основы спортивного режима и гигиены;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- применять на практике полученные теоретические знания;
- знать правила соревнований по РБ;
- уметь развивать и совершенствовать физические качества;
- уметь взаимодействовать в коллективе.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2023-2024	04.09.2023	31.05.2024	34	102	136	Пн.- 14:40-15:40; 15:40-16:40. Ср.- 17:00-18:00 Чт.- 15:00-16:00	29.05.2024

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся 12 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 выполняется в течении 1 минуты. 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.

#### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- 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.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Перечень литературы для педагогов**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативноправовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в 13 Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

### **Перечень литературы для учащихся и их родителей**

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис.К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с



4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
14. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с.