Управление образования администрации
Красноармейского муниципального округа
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Красноармейский Центр дополнительного образования детей»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Протокол №1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МУ ДО
«Красноармейский ЦДОД»
_____Трошина Н.В.
Приказ № 156 от 31.08.2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: **6-17 лет**

Срок реализации: **1 год**

Год разработки программы: **2026 г.**

Автор-составитель:
Малявин Дмитрий Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

с. Миасское, 2026г

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»..... 3
1.1 Пояснительная записка..... 3
1.2 Цель и задачи программы..... 8
1.3. Содержание программы 9
1.3.1. Учебный план 9
1.4. Планируемые результаты..... 13
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»..... 14
2.1. Календарный учебный график..... 14
2.2. Условия реализации программы 14
2.3. Формы аттестации..... 15
2.4. Оценочные материалы..... 16
2.5. Методические материалы..... 17
2.6. Воспитательный компонент..... 17
2.7. Список литературы 19

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой» разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ» (в ред. от 04.08.2026)

• Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

• Сетевая форма реализации образовательных программ

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26;

- Уставом МУ ДО «Красноармейский ЦДОД».

Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения содержания образования ознакомительный.

Актуальность программы заключается в укреплении физического и психического здоровья детей, профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Характеристика вида спорта – рукопашный бой.

Рукопашный бой является одним из сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Рукопашный бой как средство защиты и нападения известен с зарождения человеческого общества. В Древнем мире появились первые военные теоретики, а вместе с ними и труды, освещавшие военное искусство армий и способы подготовки войск. В 90-е годы рукопашный бой, как вид спорта приобрел популярность не только среди военнослужащих, но и среди широких слоев гражданского населения, привлекая к себе зрелищностью соревнований, многообразием технических приемов и действий, обоснованностью правил соревнований и системой судейства. В настоящее время происходит бурное развитие рукопашного боя. Повышенный интерес к этому отечественному виду спортивного единоборства привел к быстрому росту числа секций и клубов, развивающих рукопашный бой, увеличению числа занимающихся в них физкультурников и спортсменов. Это феномен в значительной степени обусловлен тем обстоятельством, что правила и терминология рукопашного боя составлена на русском языке и глубоко укоренилась в отечественной спортивной теории и практике. Методики тренировок и проведение соревнований опираются на отечественные школы борьбы и бокса. Рукопашный бой – это система физического и духовного развития представляющая собой квинтэссенцию из весьма разнообразных и многочисленных систем рукопашного боя. Рукопашный бой, видоизменяясь, становился частью ближнего боя. Подготовка к нему совершенствуется как непосредственно в процессе боевой подготовки, где осуществляется обучение, так и через физическую подготовку и развитие военно-прикладных видов спорта. В рукопашном бое

можно выделить следующие условные группы действий бойцов: нападение и защита, ведение поединка в положении стоя и лежа, переходы из одного положения в другое, выполнение приемов борьбы и ударов, выполнение контрприемов, маневрирование и т.п. В поединках спортсмены широко используют различные броски. В частности, следующие. Подножка - бросок, при котором боец переваливает противника через свою ногу, подставленную к его ноге или ногам. Подбив - прием, в котором боец одновременно производит, подбив ноги или ног противника ногой и рывок соперника руками в противоположном направлении. Подсечка - подбив подошвой ноги той или иной части ноги противника. Зацеп - бросок, в котором боец захватывает ногой одну из ног противника и выносит ее из-под центра тяжести противника. Бросок рывком рукой и/или руками за ноги - прием, в котором боец ногой захватывает ногу/ноги противника и выводит последние из-под центра тяжести противника. Выведение из равновесия - бросок, в котором боец руками выводит противника из равновесия. Бросок через бедро - прием, в котором боец, захватив противника руками, бросает его через тазобедренный пояс. Броски через спину и плечо - приемы, в которых боец захватывает противника руками и перекатывает его туловище соответственно через свои спину/плечо. Мельница - бросок, в котором боец захватывает противника руками и перекатывает его туловище через свои плечи. При броске через грудь боец обхватывает туловище противника, подбивает его вверх нижней частью своего туловища и, прогнувшись назад, в падении бросает противника на ковер через грудь. Переворот - бросок, при котором боец руками приподнимает противника от ковра, переворачивает его в воздухе вокруг оси и бросает на ковер. Подсад - прием, при котором боец поднимает противника ногой от ковра и бросает его на ковер, предварительно перевернув руками в воздухе

Отличительные особенности программы включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет

оздоровительно-профилактической направленности определяются обилием проблем с состоянием здоровья у обучающихся. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала, как личности, как сторонника здорового образа жизни. Отличием данной программы является то, что программа предусматривает возможность реализации по принципу сетевого партнерства.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 6-17 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности детей 6 - 17 лет.

У детей 6 - 17 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. В возрасте 6-17 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему переживать, воспринимать динамичность своего Я как реально существующего и живущего. Смелость - это готовность рисковать с опорой на собственные силы, это отсутствие страха перед собственной ошибкой и одновременно возможность защитить своё «Я» от воздействия другого человека. Именно этой способности ребёнка

необходимо обучить ещё до его прихода в школу. Тогда он не будет испытывать страха перед разными проявлениями жизни.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-рукопашника в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- Игровые упражнения;
- Освоение элементарных составляющих технических элементов.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 10-12 человек.

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная

Методы обучения: Словесные, практические, наглядные, игровые, метод убеждения.

Тип занятий: комбинированный

Формы проведения занятий: групповая.

Виды занятий: практические занятия, соревнования.

Формы организации двигательной деятельности:

-групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов упражнений;

-контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

-соревнования – позволяют определить уровень спортивных достижений детей, посещающих объединение;

-индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Набор по данной программе осуществляется по желанию обучающегося и его родителей (законных представителей). Требование к поступающим: справка от врача, о разрешение заниматься данным видом спортивной деятельности. Особого отбора нет. Основания для отчисления: систематические пропуски занятий, без уважительной причины, состояние здоровья и отсутствие интереса заниматься рукопашным боем.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть. Большое внимание должно уделяться обще подготовительным упражнениям.

Теоретический материал преподносят в форме кратких популярных бесед.

Практические занятия проводятся на всех этапах обучения в форме круговой, индивидуальной, групповой тренировки.

Срок освоения программы:1 год.

Режим занятий. По программе планируется одно занятие в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем. Введение в спортивные единоборства.

Задачи программы

Образовательные (предметные):

- формировать интерес к занятиям спортом

- комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, ознакомить с основами рукопашного боя - техникой страховки, ударов, бросков, а также правилами соревнований

- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены

Личностные:

- развивать и совершенствовать общие физические качества

Метапредметные:

- формировать позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем

- способствовать выбору специализации в дальнейшем занятии спортом

- способствовать социализации детей и подростков.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
1	Вводное занятие. ТБ. Правила поведения в спортивном зале на занятии.	2	2	-	беседа
2.	История развития рукопашного боя.	2	2	-	беседа
3.	Общая физическая подготовка	20	-	20	диагностика
4.	Техника и тактика рукопашного боя	20	6	14	наблюдение
5.	Основы оказания первой неотложной помощи.	4	2	2	беседа
6.	Спортивные и народные игры.	4	2	2	наблюдение
7.	Соревнования	4	-	4	соревнования
8.	Воспитательная работа.	4	4	-	беседа
9.	Учебно-тренировочные сборы.	12	-	12	диагностика
	Итого:	72	25	47	

Содержание учебного плана первого года обучения.

Теория:

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале на занятиях. История появления рукопашного боя. Развитие и становление Отечественной школы рукопашного боя. Правила личной гигиены и техники безопасности во время занятий рукопашным боем. Морально-волевая и специальная психическая подготовка.

Практика:

Основные положения боксера:

- фронтальная
- полубоковая
- учебная
- боевая

Боевые дистанции:

- ближняя
- средняя
- дальняя

Виды передвижений:

- вперед – назад
- вправо – влево

Прямые удары левой рукой в голову:

- на месте;
- с шагом левой ногой при вышагивании;
- при челночном передвижении;
- повторные удары на месте, в движении

Тактика: варианты использования прямого удара левой в голову в бою: атакующий, ответный, опережающий.

Защиты от прямого левой в голову: подставкой (ладони, предплечья, плеча), отбивом, накладкой; передвижением: одиночные шаги в сторону и назад; движением туловища: уклон назад; отклон; уклон влево; уклон вправо.

Финт - обманное подготовительное действие: финт - удар левой прямой в голову (4 тактических варианта); финт - передвижение.

Прямой удар левой в туловище: на месте; с шагом.

Защиты от прямого левой в туловище: подставка локтя левой или правой руки; одиночные шаги назад и в стороны; уход на правую ногу (аналогично отклону); Финт - удар левой в туловище (4 тактических варианта).

Прямой удар правой рукой в голову: на месте; с шагом левой-правой ногой. Защиты: подставкой (ладони, предплечья, плеча); передвижением (шаги в сторону, назад); движением туловища (отклон, уклоны влево и вправо); сложные защиты от 2-3 ударов плюс сайд-степы.

Прямой удар правой рукой в туловище: на месте; с вышагиванием левой ногой вперед.

Комбинации "связки" боевых действии с использованием прямой правой в туловище с разными партнерами: приемы защиты от прямого правой в туловище; финт - прямой правой в туловище; тактические варианты использования всех проверка специальных знаний и умений в учебном бою.

Удар снизу левой в голову.

Защиты: удар снизу правой рукой в голову Защита - как от удара снизу левой в голову.

Удары снизу левой или правой рукой в туловище.

Защиты: подставка левой ладони или предплечья; накладка ладони или предплечья на бицепс; одиночные шаги назад и в стороны; уход на правую ногу (назад).

Боковой удар левой рукой в голову.

Защиты: подставкой тыльной стороны кисти или предплечья; накладка ладони или предплечья; одиночный шаг назад; «отклон»; «нырок». Боковой удар правой рукой в голову.

Защита – то же, что и от бокового удара левой плюс подставка плеча.

Боковые удары левой и правой рукой в туловище.

Защиты: - подставка локтя; шаг назад; уход на правую ногу.

Тактические дополнения: изучение различных сочетаний, комбинаций боковых ударов с другими боевыми действиями и в работе с разными партнерами; ознакомление с теорией и практикой ближнего боя; отработка разнообразных тактических форм использования боковых ударов, соответствующих финтов и приемов защиты; закрепление и совершенствование изученного в тренировочных и соревновательных боях.

Общая физическая подготовка: бег по пересеченной местности, лыжная подготовка, упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстрота, выносливость, сила, гибкость, координация.

Круговая тренировка, преодоление полосы препятствий, тренировка на тренажерах, прыжки на скакалке, спортивные и подвижные игры, эстафеты. Специальная физическая подготовка: бой с «тенью», работа с отягощениями, с использованием боксерского оборудования (груша, лапы и т.д.) Коллективная деятельность:

Соревнования внутри группы, внутри Центра, массовые мероприятия, походы, экскурсии.

Военно-патриотическое воспитание: значение «рукопашного боя» в допризывной подготовке молодежи, изучение Дней воинской славы России, посещение Зала славы русского воинства на базе Центра, начальное знакомство с Уставами воинской службы, участие в военно-спортивных соревнованиях, конкурсах, викторинах и др.

Практика. Техника и тактика рукопашного боя.

Изучение правил состязаний. Изучение техники и тактики русского рукопашного боя, подготовка и участие в соревнованиях. Практические занятия в помещении и на местности сопровождаются демонстрацией и отработкой приемов и навыков конкретных практических тем. Основные положения бойца. Боевые дистанции. Виды передвижений. Удары руками. Прямые удары левой в голову. Тактика варианты использования прямого удара левой в голову в бою. Защиты от прямого левой в голову. Финт. Прямой удар левой в туловище. Защиты от прямого левой в туловище. Финт - удар левой в туловище. Защиты. Комбинации "связки" боевых действий с использованием прямой правой в туловище разными партнерами. Спортивные игры: «городки», «русская лапта», «Царь горы», «стенка на стенку» и др.

1.4. Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

- будет сформирован интерес к занятиям спортом;
- будут знать комплекс физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- будут знать основы рукопашного боя - технику страховки, ударов, бросков, а также правила соревнований;
- будут знать требования спортивного режима и гигиены.

Личностные:

- будут развиваться и совершенствоваться общие физические качества.

Метапредметные:

- будут сформированы позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем;
- будут иметь представление о выборе специализации в дальнейшем занятии спортом.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 2026-2027 г.г.

Начало учебных занятий для обучающихся: сентябрь 2026 года.

Окончание: май 2027 года.

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Количество часов в год: 72 часа.

Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю, с продолжительностью 2 академических часа.

Промежуточная аттестация: декабрь 2026 года.

Выходные дни: согласно производственному календарю.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год

2.2. Условия реализации программы

В программу принимаются воспитанники, проявляющие интерес к рукопашному бою, не имеющие медицинских противопоказаний.

Принципы работы:

На занятиях обязательным является уважительное отношение ко всем участникам коллектива. По необходимости проводятся беседы, выслушиваются предложения родителей, которые с радостью готовы предложить свои способы решения возникающих трудностей.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1.	Маты для занятий рукопашным боем (татами), размером не менее 6х15	10 шт
2.	перчатки снарядные	4 пары

3.	защитные накладки на руки	20 пар
4.	накладки защитные на ноги	20 пар
5.	защитный жилет на грудь	4 шт
6.	скакалки	20 шт
7.	гантели (0,5 - 1,5 кг.)	10 пар
8.	мяч набивной	10 шт
9.	стенка гимнастическая с перекладиной (турником)	6 шт

2.3. Формы аттестации

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, открытые (контрольные) занятия, участие в мероприятиях.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья воспитанников.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

−стабильность состава обучающихся;

−динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с программой.

Основными формами образовательного процесса являются:

−тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;

−теоретические занятия;

−участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Обучающиеся 5-10 лет				мальчики			девочки		
№	Физические способности	Контрольное испытание	Возраст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м	5-7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			8-10	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	5-7	100	115-135	155	85	110-130	150
			8-10	110	125-145	165	90	125-140	155
3	Выносливость	Бег 10м	5-7	8,46	5,46-8,45	5,45	9,1	6,01-9,09	6,00
			8-10	8,31	5,37-8,30	5,36	8,5	5,51-8,50	5,50
4	Гибкость	Наклон из положения сидя	5-7	3	4-6	7	5	6-11	12
			8-10	3	4-7	8	5	6-11	12
5	Силовые	Подтягивания на перекладине	5-7	1	2-3	4	3	4	5
			8-10	1	2-3	4	3	4	5
		Подъем туловища, руки за головой	5-7	9	10-17	18	8	9-16	17
			8-10	9	10-17	18	8	9-16	17

2.5. Методические материалы

− специальная и методическая литература;

− учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;

− архивные видеозаписи опытных тренеров;

− плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Спортивное снаряжение: кимоно белого цвета (индивидуально)

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент – раздел который включает:

Цель: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально-мобильной, востребованной в социальном обществе;

Задачи воспитания: развитие у учащихся мировоззренческий интерес к познанию, сформировать активную гражданскую и патриотическую позицию, развивать потребность к самореализации творческого потенциала, заложенного в личности, прививать сознательное отношение к труду, формировать потребность в здоровом образе жизни;

Формы воспитания: беседа, практическое занятие, мастер-классы, творческая встреча, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного

права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения(таблица).

Таблица

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата	Мероприятие	Форма проведения
1	сентябрь	Родительское собрание «С новым учебным годом! Планы, перспективы»	очно, онлайн
2	сентябрь	Беседа на тему: Спорт, здоровый образ жизни.	очно, онлайн

3	октябрь	Беседа на тему «Влияние физических упражнений на организм человека»	очно, онлайн
6	декабрь	Открытый урок «Новый год к нам мчится»	очно, онлайн
8	январь	Родительское собрание «Обсуждение перспектив участия в спортивных соревнованиях»	очно, онлайн
11	апрель	Веселые старты «Мама, папа я спортивная семья»	конкурсно-игровая программа
13	май	Выступление в итоговом мероприятии ЦДОД	выступление детей
14	июнь	Участие в оздоровительной компании	палаточный, пришкольный лагеря

2.7. Список литературы

1. Аверина И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях /И. Е. Аверина. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2006.
2. Аганянц Е. К. Физиологические особенности развития детей, подростк ов, юношей / Е. К. Аганянц, Е. В. Демидов. − Краснодар: КубГАФК, 2009. − 127 с.
3. Андронеску А. Анатомия ребенка: пер. с румын. / А. Андроснеску. − Бухарест, 2007. − 363 с.
4. Анцыперов В.В. Методика развития гибкости:методические рекоменда -ции / В.В. Анцыперов. – Волгоград, 2009. – 18 с.
5. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. – М.:Просвещение, 1982. – 192 с.
6. Бордовская, Н. В. Педагогика : учебник / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб : Питер, 2017. – 304 с.
7. Диагностика, оценка и коррекция физической подготовленности юных спортсменов: учеб.пособие /В.И. Харитонов, А.О. Халабов, Ю.Г. Мортемьчнов В.Г. Харитонов. –Челябинск: УралГАФК,2014. –71 с.

8. Дополнительное образование детей как система современных технологий сохранения и укрепления здоровья детей / Н. В. Сократов. – Оренбург, 2011. – 217 с.

9. Карпман В. Л. Спортивная медицина : Учебник для ИФК. − М. : Физкультура и спорт, 1987.

10. Кипор Г. В. Некоторые медико-биологические особенности спортивного карате / Г. В. Кипор, М. В. Елецкая. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 102 с.

11. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А. Я. Корх. − М. : Терра-Спорт, 2000. − 120 с.

12. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров : Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания / Ю. Ф. Курамшин: Учебник для ИФК. − М. : Физкультура и спорт, 2003.

14. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания дошкольников на основе использования традиционного рукопашного боя / Л. И. Лубышева (методическая разработка). - М: РГУФКСиТ, 2005.

15. Мальчиков А. В. Психологические аспекты построения соревновательного поведения в спорте / А. В. Мальчиков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С.13-15.

16. Методические рекомендации по реализации проекта «ДА!» (двигательная активность) – Тюмень: ТОГИРРО, 2014 г. – 60 с.

17. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / О. Н. Моргунова. – Воронеж, 2007. – 176 с.

18. Новиковская, О.А. Ум на кончиках пальцев / О. А. Новиковская. – М.: АСТ, 2006.

19. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. − М.: Просвещение, 1986.

20. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды) / М. А. Рунова : Метод. рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г. С. Туманян : Учеб. пособие: Кн. 1: Пропедевтика. − М.: Советский спорт, 1997. − 285 с.

22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре / К. К. Утробина. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.

23. Филимонов В. И. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2000. – 432 с.

24. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / Г. А. Широкова. – Ростов н/Д: Феникс, 209. – 222 с.