

Московский департамент образования  
западное окружное управление образования  
центр детского творчества «Созвездие»

Утверждено  
Педагогическим советом  
ЦДТ «Созвездие»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.  
Директор \_\_\_\_\_ (Н.В. Шибeko)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования детей

авторская комплексная программа  
**«Восточные единоборства – начальная подготовка  
(с элементами филиппинских боевых искусств)»**

Возраст детей: 10 – 18 лет (основной курс),  
6 – 9 лет (курс «ОФП с элементами единоборств»)

Срок реализации: 3 учебных года

Автор: Иванов Михаил Константинович,  
педагог дополнительного образования

Москва, 2012

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Направленность программы.....	4
Актуальность программы.....	4
Отличительные особенности программы.....	5
Цели и задачи программы.....	6
Возраст детей.....	6
Сроки реализации программы.....	8
Форма и режим занятий.....	8
Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	9
Формы подведения итогов реализации программы.....	9
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	10
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГРУПП «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ».....	11
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	12
ОСНОВНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	12
ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП.....	13
"ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ".....	13
ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ОСНОВНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	14
ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТИПОВОГО ЗАНЯТИЯ ГРУППЫ.....	14
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ».....	14
ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТИПОВОГО ЗАНЯТИЯ ОСНОВНОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ.....	16
УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	17
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	18
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	18
Общая и специальная физическая подготовка.....	18
Изучение и совершенствование техники и тактики.....	19
Тактическая подготовка.....	20
Психологическая подготовка.....	21
Инструкторская и судейская практика.....	22
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ.....	22
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА.....	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы.**

В настоящее время нормальную жизнь человека в обществе осложняют постоянные социально-психологические стрессы, преодолеть которые без использования специальных методик удастся далеко не всегда. Одним из способов разрешения этой проблемы является изучение воинских искусств, являющихся древнейшей системой комплексного и гармоничного развития человека. Воинские искусства Востока и Запада представляют собой уникальный сплав духовно-философской системы, эстетики, психотехнической методики, оздоровительной гимнастики, рукопашного боя, системы самозащиты, спорта.

Занятия воинскими искусствами увеличивают творческие возможности человека, развивают память, формируют целостное сознание, позволяют противостоять стрессам. Существенное увеличение скорости реакции, расслабленный и осознанный контроль ситуации в состоянии «здесь и сейчас» могут быть использованы практически в любых жизненных ситуациях. Традиционные оздоровительные гимнастики, являющиеся частью боевых искусств, позволяют проводить профилактику и способствовать излечению (в комплексе с другими методами) ряда широко распространенных заболеваний. При регулярной практике боевых искусств усиливается иммунитет и организм человека, в определенной степени, адаптируется к отрицательным изменениям экологической обстановки. Имея на вооружении развитую систему самозащиты и рукопашного боя, воинские искусства позволяют адекватно реагировать на любую экстремальную ситуацию (причем это касается не только ситуаций, требующих чисто прикладных навыков самозащиты, но и прочих

конфликтов - в семье, школе и т.д.), позволяют предотвращать конфликты до их возникновения.

Дети и подростки, занимающиеся боевыми искусствами, становятся физически развитыми, дисциплинированными, уверенными в себе, спокойными, овладевают позитивным мышлением, повышают результаты в учебе и других видах деятельности, укрепляют свое здоровье.

Боевые искусства в чистом виде - это не спорт и не с самооборона, а стройная система развития человека, в которой гармонично сочетаются философия, искусство и практика. Боевые искусства - это школа воспитания духа, это образ жизни для совершенствующегося человека.

Современная система боевых искусств имеет в своем арсенале, наряду с традиционными методиками, серьезные разработки на базе кинесиологии, психологии и спортивной медицины, использует разработки на основе биомеханики и методов математического моделирования. В настоящее время, для повышения интереса к занятиям и для совершенствования изучаемых техник, допускается участие учеников в соревнованиях по различным правилам.

### **Отличительные особенности программы.**

В программе реализуется комплексный подход к обучению, заключающийся в сочетании различных технических разделов (гимнастика, элементы единоборств без оружия, элементы фехтования, самооборона, спортивные соревнования) единоборств с туристско-краеведческой работой и патриотическим воспитанием.

Процесс обучения разбит на ряд этапов (подготовительный, начальной подготовки, базовой подготовки, совершенствования мастерства), отличающихся уровнем сложности, что позволяет связать обучение в единый процесс освоения новых знаний и совершенствование личностных качеств обучающихся.

### **Цели и задачи программы.**

**Целью программы** является содействие всестороннему развитию личности детей и подростков.

### **Задачи программы:**

- всестороннее и гармоничное физическое развитие детей и подростков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- подготовка учеников к проведению официальных аттестаций по линии российских и международных федераций;
- подготовка из числа старших учеников инструкторов и судей по спорту;
- подготовка к участию в соревнованиях;
- обучение практическим навыкам самообороны.

### **Возраст детей.**

В основу разделения занимающихся на группы положены возраст и спортивно-техническая подготовленность.

Для детей 6 - 9 лет обучение ведется в группах начальной подготовки «Общая физическая подготовка с элементами единоборств». Группа "Общая физическая подготовка с элементами единоборств" занимается физическим развитием детей дошкольного и младшего школьного возраста на базе общей физической подготовки (гимнастика и игры) с использованием элементов единоборств.

Основным принципом учебно-тренировочной работы в данных группах является универсальность подготовки учащихся.

Необходимость создания подобных групп диктуется морфофункциональными особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста - недостаточно окрепшая костная система; преобладающее развитие крупных мышц перед мелкими; недостаточная координация движений; преобладание процессов

возбуждения над процессами торможения; быстрая утомляемость; более поверхностное дыхание, чем у детей старшего возраста; высокая активность и любопытство. Согласно требованиям спортивной медицины, в этом возрасте нежелательна узкая спортивная специализация и противопоказаны занятия контактными видами единоборств.

Задачами группы начальной подготовки являются:

- развитие морфо-функциональных возможностей на основе разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья занимающихся;
- развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков;
- изучение основ техники;
- формирование у занимающихся интереса к занятиям единоборствами.

Дети и подростки 10 - 16 лет занимаются в основных учебно-тренировочных группах.

В этом возрасте дети имеют практически сформировавшуюся костную систему, но окостенение позвоночника и таза еще не закончено, нагрузки на силу и выносливость переносятся плохо, а потому большие физические нагрузки недопустимы. Мышечная система характеризуется усиленным ростом мышц и увеличением их силы. Совершенствуется координация движений. Этот возраст связан с половым созреванием, что сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы и ее неустойчивостью. Согласно требованиям спортивной медицины, в этом возрасте можно начинать специализироваться в конкретном виде спорта, а также начинать занятия единоборствами.

Задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее совершенствование морфологических и функциональных возможностей организма и укрепление здоровья занимающихся;

- развитие и совершенствование основных физических качеств; изучение и совершенствование технических и тактических навыков и умений;
- изучение основ теории восточных единоборств.

Подростки и молодежь с 17 лет продолжают обучение в основных группах. Для ослабленных подростков, не готовых по своим физическим кондициям продолжать обучение в основных учебно-тренировочных группах, а также для тех, кто только начинает занятия, созданы группы «Общая физическая подготовка с изучением единоборств».

В этом возрасте формирование костной и мышечной системы почти заканчивается. Интенсивно развивается мелкая мускулатура, совершенствуется точность и координация движений.

Необходимость подобного разделения по группам диктуется морфофункциональными особенностями детей и подростков различного возраста.

**Сроки реализации программы – 3 учебных года.**

**Форма и режим занятий.**

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий: беседа, рассказ преподавателя, сопровождаемый наглядным показом, групповой урок, индивидуальный урок.

В пределах одного занятия виды деятельности могут несколько раз меняться. Это способствует удержанию внимания детей и позволяет избегать их переутомления.

К практическим заданиям, адресованным обучающимся, могут привлекаться родители (при условии предварительно консультирования с педагогом).

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Для учеников групп «ОФП с элементами

единоборств» по 1 учебному часу по 45 мин. Для учеников основных учебно-тренировочных групп – по 2 учебных часа (по 45 мин.) с перерывом 10 мин.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы, дифференцированы по годам обучения.

Планируемые результаты после первого года обучения: улучшение физического развития детей; овладение ими основами техники выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты после второго года обучения: достижение оптимального уровня физической и функциональной готовности; овладение основами техники единоборства; развитие ведущих физических качеств; определение спортивных задатков и способностей.

Планируемые результаты после третьего года обучения: совершенствование техники единоборств в избранном виде; овладение основами тактики; дальнейшее повышение уровня физической и функциональной готовности.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Отслеживание (проверка) перечисленных результатов осуществляется в виде текущего, промежуточного и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии, для чего можно использовать домашние задания.

Формами промежуточного и итогового контроля являются тестовые и контрольно-проверочные занятия; соревнования по ОФП и СФП; соревнования по технике единоборств (тестовые, внутриклубные, межклубные, открытые); аттестационные экзамены.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (по годам обучения)

Процесс обучения разбивается на этапы – подготовительный, начальной подготовки, базовой подготовки, совершенствования мастерства. Этапы, в свою очередь, могут разбиваться на периоды и уровни.

Уровни, периоды и этапы различаются стоящими задачами, объемом получаемой информации и требованиями к качеству ее усвоения.

Процесс обучения состоит из теоретического и практического разделов.

Учебный материал теоретического раздела включает в себя:

- обзор истории единоборств;
- характеристику различных видов, стилей и школ единоборств;
- краткие сведения о физической культуре и физическом воспитании;
- философские, этические, психологические и другие аспекты единоборств;
- краткие сведения об анатомии и физиологии;
- терминологию;
- теоретические основы техники и тактики;
- основы методики обучения и тренировки.

Практический раздел включает в себя:

- физические упражнения;
- специальные упражнения на развитие пластики движений;
- подвижные и развивающие игры;
- изучение и отработку технических и тактических действий и приемов;
- знакомство с традиционным оружием;
- изучение и совершенствование технических действий и приемов;
- тактическую подготовку;
- инструкторскую и судейскую практику.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГРУПП «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»

( распределение учебного времени по темам в часах)

№ п/п	Содержание занятий	Группы «ОФП» 6 –7 лет	Группы «ОФП» 8 –9 лет	Группы «ОФП» подростки
1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ			
	История единоборств	0,5	0,5	0,5
	Стили и направления боевых искусств	1	0,5	0,5
	Физическая культура и спорт, методика обучения и тренировки, теоретические основы техники	2	1	1
	Морально-этические аспекты боевых искусств	0,5	0,5	0,5
	Ритуал и поведение в зале, техника безопасности	1	0,5	0,5
	Краткие сведения по анатомии и физиологии	0,5	0,5	0,5
	Терминология	0,5	-	0,5
	<i>Всего часов:</i>	<i>6</i>	<i>3,5</i>	<i>4</i>
2.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ			
	Общая физическая подготовка	25	24,5	24
	Специальная физическая подготовка	15	15	20
	Изучение основ техники	20	20	29
	Подвижные и развивающие игры	11	10	-
	Аттестация	1	1	1
	<i>Всего часов:</i>	<i>72</i>	<i>74,5</i>	<i>74</i>
	<i>Итого часов:</i>	<i>78</i>	<i>78</i>	<i>78</i>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ  
ОСНОВНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
( распределение учебного времени по темам в часах)

№ пп	Содержание занятий	Группы первого года обучения	Группы второго и более годов обучения
---------	--------------------	---------------------------------------	--

1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
	История единоборств	1	2
	Стили и направления боевых искусств	0,5	1
	Физическая культура и спорт, методика обучения и тренировки, теоретические основы техники	3	4
	Морально-этические аспекты боевых искусств	3	4
	Ритуал и поведение в зале, техника безопасности	1	1
	Краткие сведения по анатомии и физиологии	0,5	2
	Терминология	1	1
	<i>Всего часов:</i>	<i>10</i>	<i>15</i>
2.	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		
	Общая физическая подготовка	38	20
	Специальная физическая подготовка	30	30
	Изучение и совершенствование техники и тактики	50	61
	Подвижные и развивающие игры	5	5
	Судейская и инструкторская практика	1	3
	Соревнования, семинары, экскурсии, походы	20	20
	Аттестация	2	2
	<i>Всего часов:</i>	<i>146</i>	<i>141</i>
	<i>Итого часов:</i>	<i>156</i>	<i>156</i>

## ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП "ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ"

Содержание занятий	09	10	11	12	01	02	03	04	05	часы
Теоретические занятия	2	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	6
	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	3,5
	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	4
ОФП	2	3	3	3	3	2	3	3	3	25
	4	3,5	3	3	3	2	2	2	2	24,5
	3	3	3	3	3	3	1,5	3	1,5	24
СФП	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
	1	1	2	2	2	2	2	2	1	15
	1	1	1	2	3	3	3	3	3	20
Изучение основ	1	1	1	2	3	3	3	3	3	20

техники	2	2	2	3	2	3	2	2	2	20
	4	4	3	3	3	3	3	3	3	29
Игры	1	2	1	1	2	1	1	1	1	11
	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ  
ОСНОВНЫХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

<b>Содержание занятий</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<i>часы</i>
Теоретические занятия	2	-	2	1	1	1	1	1	1	10
	1	1	1	2	2	2	2	2	2	15
ОФП	5	5	4	4	4	4	4	4	4	38
	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20
СФП	3	3	3	3	3	1	4	4	4	30
	3	3	3	3	3	3	4	4	4	30
И з у ч е н и е и совершенствование техники и тактики	6	6	6	6	6	6	5	5	4	50
	6	8	7	7	7	7	7	6	6	61
Игры	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5
С у д е й с к а я и инструкторская	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	1
	-	-	-	-	-	-	1	1	1	3

практика										
Соревнования,	3	2	2	2	2	2	2	2	3	20
экскурсии	3	2	2	2	2	2	2	2	3	20
Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2

## ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТИПОВОГО ЗАНЯТИЯ ГРУППЫ «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»

Тренировка делится на три части: подготовительная, основная и заключительная. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста подготовительная часть занимает 70 – 80% всего времени тренировки.

### I. Подготовительная часть.

- Построение и приветствие.
- "Минута тишины".
- Беседа на тему занятия.
- Дыхательные упражнения.
- Комплекс динамических упражнений с элементами самомассажа.
- Игровые упражнения.

### II. Основная часть.

- Комплекс упражнений в движении по залу. Комплекс упражнений на месте
- Разминка суставов и растяжка.
- Изучение основных технических действий: стойки, передвижения, блоки, удары.
- Изучение элементов самозащиты.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения на координацию движений
- Общеразвивающие и спортивные игры.

### III. Заключительная часть.

- Акробатика и самостраховка

- Дыхательные упражнения.
- "Минута тишины".
- Построение и приветствие.
- Беседа.

В подготовительной и основной частях могут применяться самые разнообразные упражнения, развивающие все необходимые навыки для занятий боевыми искусствами. Главное требование – чередование статических, динамических и дыхательных упражнений при непрерывном наблюдении за физическим и эмоциональным состоянием детей.

## ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ ТИПОВОГО ЗАНЯТИЯ ОСНОВНОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Тренировка делится на три части: подготовительная, основная и заключительная.

### I. Подготовительная часть.

- Построение и приветствие.
- "Минута тишины".
- Беседа на тему занятия.
- Дыхательные упражнения.
- Комплекс динамических упражнений с элементами самомассажа.

### II. Основная часть.

- Комплекс упражнений в движении по залу. Комплекс упражнений на месте
- Разминка суставов и растяжка.
- Изучение основных технических действий: стойки, передвижения, блоки, удары.
- Изучение элементов самозащиты.
- Упражнения для подготовки к спаррингу.

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения на координацию движений
- Общеразвивающие и спортивные игры.

### III. Заключительная часть.

- Акробатика и самостраховка
- Дыхательные упражнения.
- "Минута тишины".
- Построение и приветствие.
- Беседа.

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

В программу тренировок групп «ОФП с элементами единоборств» входят:

- комплексы дыхательных упражнений и самомассажа;
- специальные общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении по залу и на месте, упражнения на координацию движений,
- прикладная акробатика (кувырки, самостраховка при падении, «колесо»),
- изучение базовых техник,
- тренировка с предметами,
- знакомство с приемами самозащиты (блокирование ударов, освобождение от захватов),
- игры с элементами единоборств и игры развивающие ловкость, координацию, скорость реакции.

В программу тренировок основных учебно-тренировочных групп входят:

- комплексы дыхательных упражнений и самомассажа;
- специальные общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении по залу и на месте, упражнения на координацию движений, ловкость, гибкость, силу и выносливость,

- прикладная акробатика (кувырки, самостраховка при падении, «колесо», рондад, фляк),
- изучение базовых техник и базовых движений,
- изучение приемов фехтования на имитаторах и спортивных снарядах, заменяющих оружие,
- приемы метания и спортивная стрельба из лука и арбалета,
- изучение и совершенствование основных и усложненных технических действий,
- изучение и совершенствование тактики применения основных и усложненных технических действий,
- знакомство с приемами самозащиты (блокирование ударов, освобождение от захватов, защита от оружия),
- судейская и инструкторская подготовка,
- игры с элементами единоборств и игры развивающие ловкость, координацию, скорость реакции.

## I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. История единоборств. Их возникновение, развитие, взаимовлияние.
2. История боевых искусств Запада и Востока, их взаимовлияние.
3. Характеристика различных видов, стилей и школ единоборств. Существующие системы классификации единоборств.
4. Традиционные и современные (спортивные и прикладные) виды единоборств.
5. История единоборств в России. «Русские» стили. Кулачный бой и борьба. Система САМБО. Восточные единоборства в нашей стране.
6. Философские, этические, психологические и другие аспекты единоборств. Ритуал в восточных единоборствах.
7. Терминология единоборств.
8. Гигиена, закаливание, режим и питание. Принципы построения самостоятельных занятий.



9. Общие представления об анатомии и физиологии человека.
10. Общие представления о теоретических основах техники и тактики.
11. Техника безопасности при занятиях единоборствами, причины травматизма, типичные травмы, первая помощь при травмах.

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### Общая и специальная физическая подготовка

#### Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса.

Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития мышц шеи и туловища.

Акробатические упражнения: кувырки, мост, колесо, стойки на руках.

Бег: на короткие дистанции, на средние дистанции, кроссовый бег. Прыжки в длину и в высоту.

Спортивные и подвижные игры.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Бег, эстафеты, упражнения на скорость передвижения в боевой стойке, специальные упражнения для тренировки скорости удара и захвата.

Упражнения для развития ловкости. Упражнения в равновесии, упражнения на развитие общей координации движений, подвижные и спортивные игры, игры с элементами единоборств, упражнения в маневрировании с партнером.

Упражнения для развития силы. Одиночные упражнения, упражнения с партнером

Упражнения для развития гибкости. Махи, шпагаты и т.п.

Упражнения для подготовки тела к бою. Самомассаж. Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития специальной пластики тела. Круги и «восьмерки», «волна». Упражнения для развития специальной координации движений.

Имитационные упражнения. «Пальчиковая» гимнастика.

Дыхательные упражнения. «Нижнее», «среднее», «верхнее» и «полное» дыхание. Упражнения на координацию движения и дыхания.

### Изучение и совершенствование техники и тактики

#### 1. Основные положения и движения.

Стойки и передвижения: основные стойки основные способы передвижения (приставные шаги, шаги со сменой позиции, прыжки, передвижения «по треугольнику», низкие передвижения и работа на земле).

Техника рук: базовые удары руками, работа руками по принципам «5 углов», базовые блоки и парирования.

Техника ног: махи, базовые удары ногами из стойки, базовые удары ногами из положения лежа, элементы ударов в прыжках.

2. Прикладная акробатика: кувырки, техника падений из положения сидя, в приседе и стоя, колесо, перекаты, перемещения на нижнем уровне.

#### 3. Формы.

Простейшие комбинации и связки движений из различных направлений единоборств. Базовые формы (аньо) Модерн Арнис.

#### 4. Простые действия нападения и обороны.

5. Базовые действия Арнис. «5 углов», «12 углов», передвижения в линию и по треугольнику в комбинации с работой рук.

6. Техника работы с имитаторами оружия. соло бастон, добле бастон, тапи-тапи, палит-палит, техника обезоруживаний, редондо. Техника бросков и болевых приемов.

7. Работа в технике «соединенных рук». Циклические тренировочные упражнения – собрада, хубад, палит-палит.

#### 8. Практика спарринга при работе с оружием.

Учебные поединки, вольные поединки, спарринг с ограничением контакта, свободное тапи-тапи и палит-палит, спарринг в защитном снаряжении, спарринг с ограничением технических действий.

#### 9. Практика безоружного спарринга.

Свободная техника хубад и палит-палит, учебные и вольные поединки, спарринг в защитном снаряжении, спарринг с ограничением контакта, «медленный» спарринг.

### Тактическая подготовка

Обучение тактике применения приемов и действий в боевых искусствах происходит одновременно и в неразрывной связи с работой над повышением технического мастерства.

Тактическая подготовка включает:

- объяснение инструктора при изучении нового приема, тактическое обоснование применения этого приема в бою;
- специальные парные упражнения с тактической направленностью;
- учебные и тренировочные бои;
- участие в соревнованиях;
- изучение теории, тактики, просмотр и анализ соревнований.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- сохранение дистанции, сближение с противником, разрыв дистанции, обманывание противника в дистанции, овладение полем боя;
- вызовы противника на желаемые действия, финты;
- разведка - сил противника, боеспособности противника, его технической и тактической подготовленности;
- маскировка своих действий и намерений;
- развитие боевой ориентировки.

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - одна из важнейших сторон воспитательного процесса в боевых искусствах. Основной задачей психологической подготовки является достижение состояния повседневного контроля ситуации, спокойствия в экстремальных ситуациях, психической готовности к бою.

Частными задачами психологической подготовки являются:

- создание обоснованной уверенности в своих силах;
- умение управлять своими чувствами, действиями, эмоциями, поведением;
- воспитание стремления до конца бороться за победу;
- обладание высокой помехоустойчивостью против неблагоприятных внешних и внутренних влияний.

К средствам психологической подготовки относятся:

- рассказ и убеждение со стороны инструктора;
- специальные психотехнические упражнения и игры;
- постановка посильных задач для достижения результата;
- проведение специальных упражнений в парах;
- индивидуальные уроки и учебные бои;
- вольные бои, соревнования.

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика осуществляется в ходе учебно-тренировочных занятий, семинаров, соревнований, специальных курсов. Она включает:

1. Составление комплексов по ОФП и проведение по ним занятий.
2. Составление комплексов по СФП и проведение по ним занятий.
3. Составление комплексов по технической подготовке и проведение по ним занятий.
4. Проведение учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера.
5. Самостоятельное проведение частей тренировочного занятия: подготовительной, основной, заключительной.
6. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий.
7. Участие в судейской бригаде на соревнованиях.
8. Судейство на соревнованиях.

## ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ

Основной задачей работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста является обеспечение всестороннего развития организма, увеличение общего уровня его функциональных и адаптационных возможностей, создание богатого фонда разнообразных двигательных навыков и умений, формирование начальных основ спортивного мастерства. Игровой материал для детей этого возраста должен иметь следующие особенности: общеразвивающая направленность, динамический характер, кратковременность игровых действий, частые перерывы для отдыха, сюжетно-ролевой и эмоционально-образный характер. Запрещается: двигательная деятельность, включающая длительные статические и выраженные силовые напряжения; применение опасных элементов единоборств; использование оружия в контактных играх.

На занятиях могут использоваться следующие игры: «Игры зверей», «Тень», «Зеркало», «Рода», «Бег раков», «Невод», «Не сойди с ковра», «Подвижная цель», «Прыгуны и ползуны», «Пятнашки» и другие.

## ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА

Занятия единоборствами предъявляют повышенные требования к нравственным качествам обучающихся, что выдвигает на первый план воспитательную работу, в том числе, и методами патриотического и экологического воспитания. Одним из лучших способов воспитательной работы в группах боевых искусств следует считать привлечение детей и подростков к туристско-краеведческой деятельности.

Воспитательное значение туризма и краеведения связано с тем, что соприкосновение с конкретными фактами истории, общение с участниками и свидетелями интересных событий, участие в выявлении и изучении памятников истории и культуры, объектов природы воспитывает в детях и

подростках чувство любви к родным местам, гордости своими земляками, их традициями и ратными подвигами, что является основой формирования патриотических чувств и нравственных качеств человека, что, в свою очередь, является основой его самоопределения и самореализации, социальной активности, отношения к правам и обязанностям в обществе.

Второй важной особенностью туризма является возможность дополнить тренировки по боевым искусствам тренировками в выносливости и оздоровительным воздействием. Принятые в туризме большие, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения. В туристическом походе вырабатывается сознательная дисциплина и настойчивость, умение преодолевать трудности в коллективной работе. Туризм, как ничто другое, удовлетворяет стремление к новизне, поискам, романтике.

Немаловажным является и то, что участие в туристических походах позволяют сформировать первичные навыки выживания в природной среде, а также способствовать развитию аналитического мышления и рационального поведения в незнакомых ситуациях природного характера, социального взаимодействия в необычных условиях.

Основными способами туристско-краеведческой работы являются:

1. «Тропа»;
2. Многодневные походы-семинары;
3. Краеведческие экспедиции;
4. Летний учебно-тренировочный лагерь;
5. Специальные тренировки по технике туризма.

«Тропа» представляет собой комплексное мероприятие, включающее в себя:

- туристический поход общей протяженностью 8 – 17 км (поход выходного дня);

- тематический семинар по какой-либо боевой или оздоровительной системе, продолжительностью 2 – 3 часа;
- осмотр какого-либо историко-культурного или природного объекта с краткой лекцией.

В некоторых случаях, «тропа» представляет собой тренировку на природе без похода выходного дня.

Основными задачами «тропы» являются: оздоровительное воздействие; получение углубленных знаний по одной из боевых или оздоровительных систем; знакомство с историей, культурой и природой родного края; патриотическое воспитание; экологическое воспитание; получение начальных навыков выживания в условиях природной среды.

«Тропа» проводится в выходные дни в период апрель – июнь и сентябрь – октябрь. Основной район походов – Подмосковье.

Многодневные (от 2 – 3 дней до недели) походы-семинары проводятся для наиболее подготовленных учеников и преследуют те же задачи. Режим проведения похода должен позволять сочетать прохождение намеченного маршрута, регулярное проведение тренировок, осмотры исторических, культурных и природных памятников. Походы проводятся во время школьных каникул.

Краеведческие экспедиции проводятся под руководством Союза краеведов России, Историко-философского объединения «КВЕСТ» и РФО РАН в рамках программы Туристско-краеведческого движения обучающихся РФ «Отечество».

Основными задачами экспедиций являются:

- изучение истории и природы родного края с древнейших времен до сегодняшнего дня;
- выявление, собирание и введение в научный оборот краеведческих материалов об утраченных памятниках материальной и духовной культуры, объектах природы;

- изучение исторического прошлого по вещественным источникам, мониторинг археологического наследия;
- изучение и охрана природного наследия;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды, ее охрана и восстановление;
- исследования в области геологии, спелеологии и спелеостологии;
- изучение культурного наследия;
- изучение материальной и духовной культуры народов, их быта, занятий и этнических процессов;
- изучение военной истории.

Важной составной частью работы является регулярное проведение летних учебно-тренировочных лагерей, что позволяет:

- провести активные и углубленные тренировки в боевых искусствах;
- собрать в естественных условиях группу учеников, объединенных общими интересами и общим делом, создать условия для неформального общения педагогов и учеников;
- проводить учебные и тренировочные занятия на местности;
- собрать большой педагогический коллектив для проведения разноплановых занятий;
- дать детям и подросткам пожить самостоятельно, без опеки родителей, развить чувство коллективизма, навыки самообслуживания в быту;
- привить любовь к природе, воспитать чувство любви к своей Родине;
- получить и закрепить навыки выживания в природной среде;
- интересно отдохнуть, оздоровить и закалить организм.

Район проведения лагеря выбирается в зависимости от природных условий, досягаемости, наличия материальной базы и т.д. Срок проведения лагеря 7 – 14 дней.

Летние учебно-тренировочные лагеря могут проводиться совместно и при поддержке (организационной, материальной и педагогической) с различными



организациями, занимающимися развитием боевых искусств, туризма и краеведения.

Специальные тренировки по технике туризма проводятся для повышения спортивного мастерства и развития морально-волевых качеств обучающихся. Тренировки проводятся в ближнем Подмоскowie в выходные дни и дни школьных каникул в виде однодневных выходов.

Одним из основных достоинств предложенного метода обучения является его комплексность. Тренировки по боевым искусствам и технике туризма, оздоровление и закаливание, краеведческая работа, патриотическое и нравственное воспитание, экологическое обучение, получение навыков выживания происходят параллельно, дополняя и обогащая друг друга.

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Учебный материал программы распределяется по годам обучения в соответствии с физической и спортивно-технической подготовленностью учащихся. Объем и характер применения средств подготовки при планировании учебного процесса определяется в зависимости от специализации, периода и этапа подготовки, года занятий, физической и специальной подготовленности занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в процессе практических занятий, на которых отводится время на беседы, а также в форме отдельных бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и видеофильмов. Беседы и лекции проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на специализированных занятиях по ОФП.

Приемы и технические действия изучаются на учебно-тренировочных занятиях в форме группового урока, в парных упражнениях, в индивидуальных уроках с тренером, в учебных, вольных и соревновательных

боях. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочной работы является групповой урок.

Обучение отдельному приему проходит последовательно три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. При обучении приему применяются методы: рассказа и показа, самостоятельного выполнения приема занимающимся, выполнение приема на подсобных снарядах, выполнение приема с помощью партнера или тренера, выполнение приема в условиях учебного боя.

При проведении занятий с группами начальной подготовки особое внимание уделяется укреплению здоровья и общему физическому развитию детей. При проведении занятий с детьми младшего возраста широко применяется игровой метод проведения упражнений. При изучении техник и приемов особое внимание обращается на правильное усвоение техники, своевременное исправление ошибок.

В занятиях с девушками учитываются особенности женского организма, применяются необходимые меры предосторожности (использование облегченных вариантов упражнений, применение защитного снаряжения и т.д.).

Программа опирается на объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично поисковый и исследовательский методы обучения. Объяснительно-иллюстративный метод позволяет сформировать базовые представления о технике выполнения основных движений, действий и приемов. Проблемный метод стимулирует поиск оптимального решения предлагаемой задачи. Частично поисковый метод предоставляет детям возможности самостоятельного поиска пути решения поставленной задачи (оценка позиции, составление плана, расчет вариантов, сравнение их целесообразности и т. д.). Педагог только корректирует действие ребенка, он не вмешивается в сам процесс поиска решения. Исследовательский метод принимается в анализе проведенных поединков, исследования различных тактических и технических решений и т.п.

Важной особенностью реализации программы является создание функционального комфорта обучения.

Психолого-возрастные особенности школьников старшей группы определяют более высокие требования к их умственной деятельности, что накладывает отпечаток на характер методик и формы проведения занятий, то есть увеличивает необходимость решения более сложных задач и большего количества комбинационных примеров. Выбор тем для изучения в учебно-тематическом плане направлен в первую очередь для повышения творческих способностей учеников, развития комбинационного мышления. Это основа для дальнейшего самостоятельного повышения мастерства.

Формы подведения итогов по каждому разделу программы определяются конкретным учебными и воспитательными целями.

Важное место в учебном процессе занимает работа с родителями. Необходимость тесного контакта с родителями вызвана следующими соображениями:

- ликвидировать противоречия в требованиях, предъявляемых родителями и педагогом;
- родители должны знать цель, задачи, формы и методы, план работы объединения;
- родители должны быть уверены в безопасности ребенка во время занятий;
- родители должны быть в курсе конкретной деятельности ребенка и проблем его личностного развития;
- родители могут сообщить сведения о состоянии здоровья ребенка и индивидуальных особенностях его психики;
- родители могут оказать практическую помощь в работе.

Работа с родителями строится на основе доверия и уважения к семье. Используются пять форм работы с родителями:

1. Родительские собрания.

На собраниях родители должны получать информацию о руководителе, цели и задачах объединения, о планах и перспективах работы. Необходимо подробно остановиться на вопросе проведения тренировок, требованиях техники безопасности, необходимости самостоятельных занятий. На собраниях также подводятся итоги и даются общие рекомендации для родителей по помощи детям в самостоятельных занятиях.

2. Индивидуальные беседы.

Содержание подобных бесед сводится к анализу деятельности ребенка, его успехов и ошибок. При этом необходимо подчеркивать результаты личностного роста ребенка.

3. Открытые занятия.

Проводятся регулярно для наглядной демонстрации результатов, достигнутых детьми. На этих занятиях также могут демонстрироваться комплексы упражнений для самостоятельной работы детей.

4. Участие родителей в тренировках.

Допускается только на специально организованных дополнительных тренировках. Позволяет родителям лучше понять то, чем занимаются их дети и более квалифицированно оказывать им помощь в самостоятельных занятиях.

5. Участие родителей в делах объединения.

Родители могут оказывать помощь в изготовлении и ремонте снаряжения, оформлении наглядных пособий и т.д. Оказывать помощь в подготовке и проведении летних лагерей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев В. Тактика в фехтовании. – М., 2011.

2. Атилов А.А. Современный бокс. – Ростов н-Д, «Феникс», 2003.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии, - М., ФиС, 1991.
4. Бритенков А.К., Иванов М.К. Моделирование измененных форм сознания для повышения результативности тренировочного процесса/ Материалы третьей междисциплинарной конференции («НБИТТ-21»). – Петрозаводск: ПГУ, 2004
5. Боевые искусства: Китай, Япония. – М., ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002.
6. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. – М., ФиС, 1979.
7. Бокс. Программа тренировочного курса. – ДИФ, 2000.
8. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – М., Астрель-АСТ, 2003.
9. Бреслав И.С. Как управляется дыхание человека. Л., Наука, 1985.
10. Брюс Ли - человек-легенда. Книги 1-4. - Бишкек, ФиС, 1990-1992.
11. Булгаков А.А., Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели. – М., ФиС, 1984
12. Бурцев Г.А. и др. Основы рукопашного боя - М., Воениздат, 1991.
13. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М., ФиС, 1985.
14. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры, - М., ФиС, 1977.
15. Горбылев А.М. Становление Сито-рю каратэдо. – М., ООО «Будо-спорт», 2003.
16. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Р-н-Д., Феникс, 2012.
17. Джет Кун До. Комментарии Брюса Ли о сущности боевых искусств. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.
18. Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений, - М., Моск. департамент образования, 1993.
19. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. - М., Наука, 1990.

20. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М., ВЛАДОС, 1998.
21. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств),- М., Лептос, 1994.
22. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М., Спортакадемпред, 2001
23. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990.
24. Иванов М.К. Геоактивные зоны Земли и их влияние на возникновение особых состояний сознания и результаты тренировочного процесса/ Материалы третьей междисциплинарной конференции («НБИТТ-21»). – Петрозаводск: ПГУ, 2004
25. Иванов М.К. Комплексные программы образования и их роль в воспитании учащихся/ Материалы третьей междисциплинарной конференции («НБИТТ-21»). – Петрозаводск: ПГУ, 2004
26. Иванов М.К. Филиппинские боевые искусства – система единоборства и целостного движения/ Спортивные танцы, Бюллетень № 1 (33) – М.: ЦТС «Динамо», 2004
27. Иванов М.К. Оптимальный комплекс начальных технических действий при обучении филиппинским боевым искусствам/ Спортивные танцы, Бюллетень № 4 (36) – М.: ЦТС «Динамо», 2004
28. Иванов М.К. Стойки в боевых искусствах как основа стиля/ Спортивные танцы, Бюллетень № 4 (36) – М.: ЦТС «Динамо», 2004
29. Иванов М.К. Упрощенный комплекс базовых элементов техники «Соло Бастон» / Спортивные танцы, Бюллетень № 4 (36) – М.: ЦТС «Динамо», 2004
30. Иванов М., Карасев А. Арнис Эскрима Кали – технология самозащиты/ Black Belt, выпуск 1, 2006
31. Иванов М. Кэмпо XXI века/ Black Belt, выпуск 1, 2006
32. Иванов М.К. Начальная подготовка в фехтовании на саблях. Реферат. – М., ИПК ППК РГУФКСМиТ, 2011.
33. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М., Советский спорт, 2010.

34. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости, М., Знание, 1988.
35. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу: Самоучитель и пособие для начинающих инструкторов. – М., ФиС, 1994.
36. Кернспехт К. Кунг-фу Вин Чун Куен. Официальный учебник ЕОВЧ. – М., 1981.
37. Кнастер М. Мудрость тела. – М., Эксмо, 2002.
38. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии. – М., Советский спорт, 2005.
39. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой, - М., Советский спорт, 1989.
40. Краткий справочник туриста. – М., Профиздат, 1985
41. Круглов А.Н. Фехтование в Западной Европе и Японии: духовные и философские основы. – М., НИПКЦ «Восход-А», 2000.
42. Лазаро Э., Теймозу Р. Капозэйра. – Орел, ИНБИ, 2002.
43. Ли Брюс. Дао кунг-фу. – М., ФАИР-ПРЕСС, 2003.
44. Ли Брюс. Путь опережающего кулака. – Мн., «Современное слово», 2000.
45. Ливанов В.Н. Секреты личной безопасности и жизнедеятельности (Биотренинг). – М., «Совершенство», 1998.
46. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец, - М., Советский спорт, 1988.
47. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.
48. Лю Вэйхань. Вин Чунь. Техника первого уровня. – Харьков, Спорт-Пресс, 2003.
49. Лю Вэйхань. Вин Чунь. Техника второго уровня. – Харьков, Спорт-Пресс, 2003.
50. Лю Вэйхань. Вин Чунь. Техника высшего уровня. – Харьков, Спорт-Пресс, 2003.
51. Мандзяк А.С. Воинские традиции народов Евразии. – Мн., Харвест, М., АСТ, 2002.

52. Мартынов А.И. Психология альпинизма. – М., Спортакадемпресс, 2001
53. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ. – М., АСТ, 2002.
54. Маслов А.Г. и др. Полевые туристические лагеря. – М., ГИД ВЛАДОС, 2000.
55. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы, - М, ИНФАРА-М, 2011.
56. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. – М., Академический Проект, 2011.
57. Нагорный Э.В. Гимнастика для мозга. - М., Сов. Россия, 1975.
58. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера: Учеб. пособие для театр. вузов. М., Искусство, 1987.
59. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура, - М., Советский спорт, 1989.
60. Никифоров Ю.Б. Учитесь наслаждаться движением, - М., Советский спорт, 1989.
61. Никоноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков. – М., 1995.
62. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения, - М., Всерос. театр. о-во, 1984.
63. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М., ООО «Издательство Астель», ООО «Издательство АСТ», 2002.
64. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М., ЦДЮТиК, 2002.
65. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – К., Олимпийская литература, 2001.
66. Панченко Г.К. Нетрадиционные боевые искусства. Европа и Азия. – Харьков, «Фолио», Ростов-на-Дону, «Феникс», 1997.
67. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов), - Пермь, "Урал-Пресс Лтд", 1993.
68. Пахомова О.Н., Темчин М.З. Драка с разных точек зрения: Учебное пособие, (Учеб. сер. «Шаг за шагом», Психология). М., Изд-во гимназии "Открытый мир", 1995.



69. Пилоян Р.А. Не бойся. Воспитай себя сам. - Малаховка, МОГИФК, 1994.
70. Поломис К. Дети на отдыхе. – М., Культура и традиция, 1995
71. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера, - М., ФиС, 1987.
72. Программы общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1- 11 классов с направленным развитием двигательных способностей, - М., Просвещение, 1993.
73. Психология. Учебник для техникумов физ. культуры, - М., ФиС, 1984.
74. Радюк В.И. Самоучитель по рукопашному бою, Мн., Полымя, 1995.
75. Ретюнских А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова), - Новосибирск, "ВЕСТЬ", 1991.
76. Ривкин Е.С. Организация туристической работы со школьниками: Практическое пособие. – М., АРКТИ, 2001
77. Рудман Д.Л. Самбо, - М., ФиС, 1979.
78. Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. Пособие для родителей и педагогов. – М., ООО «Издательство АСТ», 2000.
79. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома, - М., Новая школа, 1995.
80. Санг Х. Ким. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002.
81. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь Мастера. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
82. Сенчуков Ю.Ю. Да-цзе-шу - искусство пресечения боя, - М., Кэнсай, 1995.
83. Сомера Е. Антонио. Филиппинская боевая система «Жирон арнис эскрима». – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002.
84. Спортивная борьба. Учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.)- М., ФиС, 1985.
85. Спортивные игры класса. - М., Моск. департамент образования, 1994.
86. Тарас А.Е. Техника боевого фехтования: практическое пособие. – Мн., Харвест, 1999.

87. Топоров И.К. Методика преподавания курса «Основы безопасности жизнедеятельности» в общеобразовательных учреждениях. – М., Просвещение, 2000.
88. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию. – М., Академический Проект, 2007.
89. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков. – М., Академический Проект, 2007.
90. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. – М., Академический Проект, 2010.
91. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. – М., Академический проект, 2010.
92. Фельденкрайз М. Осознание через движение. М., 1994.
93. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). – М., «ИНСАН», 1999.
94. Фонг Д., Харстелл Л. Джит кун до. Современная система тотального боя. – 1998.
95. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств. – М.: Эксмо, 2004
96. Хосидзаки Кудзо. Уэчи-рю Каратэ-до. Принципы и техника школы. – Харьков, Спорт-ПРЕСС, 2003.
97. Хосидзаки Кудзо. Уэчи-рю Каратэ-до. Путь от ученика до мастера. – Харьков, Спорт-ПРЕСС, 2003.
98. Чертовских Е.В., Глебов И.Е. Шаолиньское ушу. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002.
99. Чжан Сяовэй. Разящие руки Вин Чунь. – «ДИФ», 2001.
100. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
101. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.

102. Шаолиньский цигун «Канон преобразования мышц». Учебно-методическое пособие. – М., ФШБИ, 2000.
103. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. Юный боксер, - М., ФиС, 1982.
104. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Р-н-Д., «Феникс», 2004.
105. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. – СПб., АНО НПО «Мир и семья», 2000.
106. Шефер-Гапп Л.и др. Правильная осанка просто и весело. 12 упражнений на основе Цигун, Тай-цзи и Кун-фу. – СПб., ИД «Весь», 2003.
107. Шмайгер Д.В. Хочу увидеть Землю. – М., ФиС, 1982
108. Шоу Б. Спортивная йога. – М., Эксмо, 2003.
109. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. – К., «София», 1998.
110. Ernesto A. Presas Arnis Presas style (and balisong). – б.и., б.г.
111. Mark V. Wiley Filipino Martial Culture. – Boston: Tuttle Publishing, 1996
112. Mark V. Wiley The Sekrets of Cabales Serrada Escrima. – Boston: Tuttle Publishing, 2000

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ

1. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002.
2. Боевые и спортивные единоборства: Справочник. – Мн., Харвест, 2002.
3. Грачев Б.П. Постоять за себя. – М., ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001.
4. Гудмэн Ф. Боевые искусства. Энциклопедия. – М., «Росмэн-Пресс», 2002.
5. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002.
6. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу: Самоучитель и пособие для начинающих инструкторов. – М., ФиС, 1994.
7. Маленькая энциклопедия айкидо. – Тверь, «Полина»-«Мартин», 1994.

8. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. Том 1. Традиции и тайны китайского ушу. – М., ГАЛА ПРЕСС, 2000.
9. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. Том 2. Воины и мудрецы страны Восходящего солнца. – М., ГАЛА ПРЕСС, 2000.
10. Ояма М. Каратэ для детей. – М., МП «Атлант», б/г.
11. Панченко Г.К. Нетрадиционные боевые искусства. Европа и Азия. – Харьков, «Фолио», Ростов-на-Дону, «Феникс», 1997.
12. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. – М., Междунар. отношения, 1993.
13. Сомера Е. Антонио. Филиппинская боевая система «Жирон арнис эскрима». – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002.
14. Тарановский В. Самураи. Рыцари Дальнего Востока. – М., Слово, 1997.
15. Хацуо Рояма. Моя жизнь – каратэ. – М., «Городец», 2003.
16. Шефер-Гапп Л. и др. Правильная осанка просто и весело. 12 упражнений на основе Цигун, Тай-цзи и Кун-фу. – СПб., ИД «Весь», 2003.
17. Янг М. Домашний спортзал для боевых искусств. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.