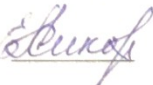



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Идрицкая средняя общеобразовательная школа»**

<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b> Заместитель директора по ВР МБОУ «Идрицкая средняя общеобразовательная школа»</p> <p> Сикорская Е.А.</p>	<p>Рекомендовано к реализации педагогическим советом МБОУ «Идрицкая СОШ» Протокол № 1 от 30.08.2021г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b> для Директор документов МБОУ «Идрицкая средняя общеобразовательная школа»</p> <p> Дударь Н. Г.</p>
--	---	--

**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

**« КУДО »**

**направление: спортивно - оздоровительное**

Срок реализации программы: 1 год

Общее количество часов по плану: 136 часов

Количество часов в неделю: 4 часа

Программа ориентирована на детей 7-18 лет

Рабочую программу составил:

учитель Алабухов М.А.

пос.Идрица

2021 г.

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной образовательной программы «КУДО» физкультурно-спортивная, направленная на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность.** Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточного боевого единоборства Кудо исключительно в целях самообороны, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов - кудоистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Популярность восточного единоборства Кудо среди детей, подростков и молодежи в сочетании с распространением идей здорового образа жизни актуализируют данную дополнительную образовательную программу.

**Новизна программы.** Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Образовательная программа предусматривает следующие виды подготовки: общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую, теоретическую, методическую подготовки.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных заданий на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений.

**Цель программы** сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через КУДО.

### **Задачи программы:** **обучающие:**

- дать знания по истории возникновения и развития КУДО;
- способствовать освоению техники КУДО;
- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов.

### **развивающие:**

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня.

### **воспитательные:**

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

### **Основные задачи на этапах подготовки**

**Спортивно-оздоровительный этап:** - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);

овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, выносливости, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий Кудо.

**Этап начальной подготовки:** – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки Кудо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки изучение базовой техники Кудо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведение здорового образа жизни.

**Учебно-тренировочный этап:** – в группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в Кудо, к которым относятся- состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала Кудо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

**Этап спортивного совершенствования:** - совершенствование техники и тактики Кудо, развитие специальных физических качеств, достижения высоких спортивных результатов.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью данной программы является результат многолетней практической деятельности. Здесь представлены все элементы содержания обучения (знания, умения, навыки и опыт творческой деятельности) во взаимосвязи со средствами их реализации.

Программой охвачены стороны физической деятельности человека (спорт, здоровье сберегающие технологии).

Содержательной основой программы являются первоначальные знания о здоровом образе жизни, а также занятость детей во внеурочное время во избежание вовлечения в негативную среду.

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 7 -18лет.

Набор детей в группы начальной подготовки - свободный, по желанию, но с разрешения врача. Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико–тактической подготовки.

Срок

**Объем учебного времени и режим занятий.**

**Объем рабочей программы-** 136 часов:

- 4 часа в неделю, 2 дня по 2 академических часа.

**Ожидаемый результат.**

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни объединения (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя “олимпийская вершина”, но каждый ребёнок, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Успешные показательные выступления, участие в соревнованиях, усвоение техники и приемов кудо, сдача нормативов по гибкости, ловкости, специальной и силовой выносливости обучающимися – способы определения результативности данной рабочей программы.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

Показательные выступления, участие в соревнованиях. В конце года обучающиеся сдают базовую технику кудо на месте и в движении, уровень физического совершенства (нормативы ОФП), умение технически правильно и тактически грамотно вести поединки до победного завершения.

**Учебно-воспитательная работа.**

Воспитательная работа является важной составляющей работы педагога дополнительного образования. В течение каждого занятия педагог в ненавязчивой форме воспитывает у обучающихся объединения Кудо патриотическое отношение к Родине и своему городу, уважение к старшим, к своим товарищам, к труду. Кроме мероприятий непосредственно в объединении, дети участвуют в массовых мероприятиях района, области (соревнования, показательные выступления и др.), что позволяет обучающимся дополнительно приобрести навыки общения, ещё более расширить кругозор и почувствовать значимость своего труда.

## 2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	теория	практика	всего	Формы аттестации/контроля
<b>Блок № 1 Введение в программу</b>					
1.1	Знакомство с детьми	1	-	1	Собеседование
1.2	Правила техники безопасности во время занятий Кудо	1	-	1	Собеседование
Общее количество 2 часа					
<b>Блок №2 Техничко-тактическая подготовка</b>					
2.1	Удары руками на месте	1	14	15	Экзамен
2.2	Удары ногами на месте	1	14	15	Экзамен
2.3	Тактика Кудо	1	14	15	Экзамен
Общее количество 48 часов					
<b>Блок № 3 Общая физическая подготовка</b>					
3.1	Развитие силы (силовая подготовка)	1	9	10	Зачет
3.2	Развитие быстроты ( скоростная подготовка)	1	9	10	Зачет
3.3	Развитие выносливости	1	9	10	Зачет
3.4	Развитие ловкости ( координационная подготовка)	1	9	10	Зачет
3.5	Развитие гибкости	1	9	10	Зачет
Общее количество 50 часов					
<b>Блок № 4 Специальная физическая подготовка</b>					
4.1	Специальные упражнения	1	7	8	Зачет
4.2	Подготовительные упражнения	1	7	8	Зачет
4.3	Подводящие упражнения	1	7	8	Зачет
4.4	Имитационные упражнения	1	5	6	Зачет
Общее количество 30 часов					
<b>Блок № 5 Методическая подготовка (теория и методика)</b>					
5.1	Врачебный контроль и самоконтроль	1	3	4	тестирование
Общее количество 4 часа					
<b>Блок № 6 Сдача контрольных нормативов.</b>					
6.1	Отжимания на кулаках в упоре лежа. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Приседания с выпрыгиванием. Гибкость, растяжка.	1	1	2	Зачет

<b>Общее количество 2 часа</b>					
<b>Блок № 7 Участие в соревнованиях</b>					
<b>7.1</b>	<b>Участие в соревнованиях ( согласно календаря спортивно-массовых мероприятий</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>
<b>Общее количество 6 часов</b>					
<b>Блок № 8 Работа с ИКТ</b>					
<b>8.1</b>	<b>Работа с ИКТ( просмотр видео уроков, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>Общее количество 2 часа</b>					
<b>Итого</b>		<b>18</b>	<b>118</b>	<b>136</b>	

### Календарно – тематический план

№ п/п	Дата занятия	Наименование тем занятий	Количество часов	Всего часов
<b>Сентябрь</b>				
1		<b>Вводное занятие</b> Знакомство с детьми. Правила техники безопасности во время занятий Кудо	2	2
2		<b>Технико-тактическая подготовка</b> Удары руками на месте	2	6
3		Удары руками на месте	2	
4		Удары руками на месте	2	
<b>Октябрь</b>				
5		Удары руками на месте	2	10
6		Удары руками на месте	2	
7		Удары руками на месте	2	
8		Удары руками на месте	2	
9		Удары руками на месте	2	
10		Техника ударов ногами на месте.	2	8
11		Техника ударов ногами на месте.	2	
12		Техника ударов ногами на месте.	2	
13		Техника ударов ногами на месте.	2	
<b>Ноябрь</b>				
14		Техника ударов ногами на месте.	2	8
15		Техника ударов ногами на месте.	2	
16		Техника ударов ногами на месте.	2	
17		Техника ударов ногами на месте.	2	
18		Тактика Кудо.	2	12
19		Тактика Кудо.	2	
20		Тактика Кудо.	2	
21		Тактика Кудо.	2	
22		Тактика Кудо.	2	
<b>Декабрь</b>				
23		Тактика Кудо.	2	4
24		Тактика Кудо.	2	

<b>Общая физическая подготовка</b>				
25		Развитие силы (силовая подготовка).	2	10
26		Развитие силы (силовая подготовка).	2	
27		Развитие силы (силовая подготовка).	2	
28		Развитие силы (силовая подготовка).	2	
29		Развитие силы (силовая подготовка).	2	
	.	Развитие быстроты (скоростная подготовка).	2	2
<b>Январь</b>				
30		Развитие быстроты (скоростная подготовка).	2	8
31		Развитие быстроты (скоростная подготовка).	2	
32		Развитие быстроты (скоростная подготовка).	2	
33		Развитие быстроты (скоростная подготовка).	2	
34	.	Развитие выносливости.	2	6
35		Развитие выносливости.	2	
36		Развитие выносливости.	2	
<b>Февраль</b>				
37	.	Развитие выносливости.	2	4
38		Развитие выносливости.	2	
39		Развитие ловкости (координационная подготовка).	2	10
40		Развитие ловкости (координационная подготовка).	2	
41		Развитие ловкости (координационная подготовка).	2	
42		Развитие ловкости (координационная подготовка).	2	
43		Развитие ловкости (координационная подготовка).	2	
44		Развитие гибкости	2	2
<b>Март</b>				
45		Развитие гибкости	2	8
46		Развитие гибкости	2	
47		Развитие гибкости	2	
48		Развитие гибкости	2	
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
49		Специальные упражнения	2	8
50		Специальные упражнения	2	
51		Специальные упражнения	2	
52		Специальные упражнения	2	
<b>Апрель</b>				
53		Подготовительные упражнения	2	8
54		Подготовительные упражнения	2	
55		Подготовительные упражнения	2	
56		Подготовительные упражнения	2	
57		Подводящие упражнения	2	8
58		Подводящие упражнения	2	
59		Подводящие упражнения	2	
60		Подводящие упражнения	2	
61		Имитационные упражнения	2	2
<b>Май</b>				
62		Имитационные упражнения	2	4
63		Имитационные упражнения	2	
<b>Методическая подготовка (теория и методика)</b>				
64		Врачебный контроль и самоконтроль	2	4
65		Врачебный контроль и самоконтроль	2	
<b>Сдача контрольных нормативов</b>				
66		Отжимания на кулаках в упоре лежа Упражнения на мышцы брюшного пресса Приседания с выпрыгиванием Гибкость, растяжка	2	2
<b>Участие в соревнованиях</b>				
67		Участие в соревнованиях (согласно календаря спортивно-массовых мероприятий)	2	2

68		<b>Работа с ИКТ</b>		
		Работа с ИКТ( просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по Кудо, обсуждение и разбор ошибок.	2	2
<b>Итого:</b>			<b>136</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

#### 1. Введение в программу.

**Теория:** Собеседование.

- Знакомство с детьми
- Правила техники безопасности во время занятий Кудо

#### 2. Техничко-тактическая подготовка

**Теория:** Понятие технико-тактическая подготовка

**Практика:** Освоение выполнения базовой технико-тактической подготовки Кудо

**Техника Кудо.**

##### ● Удары руками на месте.

Все удары выполняются в одной передней стойке. Каждый удар выполняется 10 раз.

- Левый прямой в голову.
- Левый прямой в корпус.
- Правый прямой в голову.
- Правый прямой в корпус.
- Левый боковой в голову.
- Левый боковой в корпус.
- Правый боковой в голову.
- Правый боковой в корпус.
- Левый снизу в голову.
- Левый снизу в корпус.
- Правый снизу в голову.
- Правый снизу в корпус.
- Удары локтями в голову поочередно.

##### ● Удары ногами на месте.

■ Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).

10 - удар правой ногой, 10 - левой. (Руки держат концы пояса).

20 - поочередно с отмахкой рук.

■ Удары коленями.

10 - руки держат концы пояса. 10-е захватом.

10- со сменой ног.

■ Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой)

10 - руки держат концы пояса.

20 - с отмахкой рук.

■ Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы).

10 - руки держат концы пояса. 20 - с отмахкой рук.

■ Прямой удар назад (пяткой стопы).

30(10 в голень,10 в корпус,10 в голову)- руки держат концы пояса.

**Тактика Кудо.**

- Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.
- Простейшие комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Простейшие переходы от ударной техники к захватам и обратно.

#### 3.Общая физическая подготовка.

**Теория:** Понятие и функции ОФП

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки

●**Развитие силы (силовая подготовка).**

■ развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

■ Упражнения с отягощениями (гантели 0,5кг, набивные мячи, вес партнера).

■ Упражнения из других видов спорта.

■ Подвижные и спортивные игры.

●**Развитие быстроты (скоростная подготовка).**

■ Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

●**Развитие выносливости.**

■ Кроссы по гладкой и пересеченной местности.

■ Упражнения из других видов спорта (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

■ Подвижные и спортивные игры.

●**Развитие ловкости (координационная подготовка).**

■ Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

■ Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

■ Подвижные и спортивные игры.

●**Развитие гибкости**

■ Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

**4.Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие и функции СФП

**Практика:** Освоение и применение специальных упражнений

●**Специальные упражнения.**

■ Упражнения с партнером.

■ Упражнения с использованием специального оборудования.

(гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов.

●**Подготовительные упражнения.**

■ Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

■ Элементы, технические действия, которые предстоит освоить обучающимся.

●**Подводящие упражнения.**

■ Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

■ Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

●**Имитационные упражнения.**

■ Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия).

■ Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

**5.Методическая подготовка (теория и методика).**

**Теория:** Понятие врачебного контроля

**Практика:** Тестирование освоенного материала

●**Врачебный контроль и самоконтроль.**

■ Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;

■ Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение показания и противопоказания к занятиям Кудо.



## **6. Сдача контрольных нормативов.**

**Теория:** Развитие волевых качеств спортсмена.

**Практика:** Проверка сил и физических возможностей обучающихся.

● **Переводные нормативы О.Ф.П. (отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):**

■ Отжимания на кулаках в упоре лежа.

7-8 лет - 15 раз

9-10 лет - 20 раз

11-13 лет - 25 раз

14-15 лет - 30 раз

16-17-18 лет - 40 раз

■ Упражнения на мышцы брюшного пресса.

7-8 лет - 15 раз

9-10 лет - 20 раз

11-13 лет - 25 раз

14-15 лет - 30 раз

16-17-18 лет - 40 раз

■ Приседания с выпрыгиванием.

7-8 лет - 15 раз

9-10 лет - 20 раз

11-13 лет - 25 раз

14-15 лет - 30 раз

16-17-18 лет - 40 раз

● Гибкость, растяжка оценивается по пятибалльной шкале:

■ **Полный продольный и поперечный шпагат – 5 баллов.**

■ **Неполный (ноги слегка согнуты в коленях, до пола 10-15 см.) – 4 балла.**

■ **Неполный (до пола 15-20 см.) – 3 балла.**

■ **Неполный (до пола 20-30 см.) – 2 балла.**

■ **Неполный (до пола 30 см. и более) – 1 балл.**

## **7. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Понятие соревновательного процесса

**Практика:** Участие в соревнованиях

■ Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.

## **8. Работа с ИКТ.**

■ Просмотр видео уроков, соревнований, показательных выступлений, аттестационных экзаменов по кудо; обсуждение и разбор ошибок с использованием мультимедийного проектора.

## Методическое обеспечение программы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Технические средства:** для проведения теоретической части используются компьютерные технологии, мультимедийный проектор, СД диски с видеоматериалами, учебно-познавательные пособия.

**Инвентарь:** Татами, напольные груши, настенная подушка, боксерские лапы, боксерские и снарядные перчатки, макивары, скакалки, напольный резиновый человек, спортивный комплекс, скамья для подъема брюшного пресса, гантели 0,5кг, гантели разборные, штанги, диски-5,10,15кг, эспандер, медбол(мячи 3-4 кг), тренажер для комплексной тренировки и проработки всех групп мышц.

**Одежда:** Доги( кимоно)

**Защита на теле:** Шлем, жилет, накладки на руки, защита голеностопа, защита паха(бандаж), капа.

## **Список литературы:**

### **Рекомендованный педагогам**

1. Боевые и спортивные единоборства (Справочник). /Сост.-ред. А.Е. Тарас /. Мн: Харвест, 2002. 640 с. 2. Восточное боевое единоборство Кудо: правила соревнований. М.: Федерация Кудо России, 2003. — 27 с.
3. Ким В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким и др. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. № 2. - С. 41 -45.
4. Литвинов С.А., Иванков Ч.Т. Восточные единоборства в системе физической подготовки студентов // Перспективы развития физической культуры в начале третьего тысячелетия: Всеросс. науч.-практ. конф. 18-19 апреля 2001 г. М.: МГПУ, 2001. - 37с.
5. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физической культуры, 1999.- 200с.
6. Медведев А.Н. Тайные кланы, язычество и рукопашный бой. Тайны воинских искусств. М.: Здоровье народа, 1994. - 328 с.
7. Назаренко, Л.Д. Устойчивость тела в спортивных единоборствах: учебно-методическое пособие / Л.Д. Назаренко, А.В. Лашпанов, И.В. Чехалин. Ульяновск: Пресса, 2005. - 48 с. 8.Новиков А. А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): автореф. докт. дис. в виде науч. докл. / Новиков А. А. М., 2000. - 62 с.
9. Передельский А. А. Единоборства, спорт, управление / А. А. Передельский. — М.: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2007.- 126 с.
10. Передельский А. А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А. А. Передельский. М.: Физическая культура, 2008. — 168 с.
11. Петрыгин, С. Б. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности подростков в процессе занятий восточными единоборствами: дис. . канд. пед. наук : 13.00.01 / С. Б. Петрыгин. Рязань, 2005.- 196 с.
12. Сизяев С. В. Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев / С.В. Сизяев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 1. -С. 52.
13. Тактико-технические характеристики поединка в восточных единоборствах / под ред.А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова — М.: Физкультура и спорт, 2007. 224 с.
14. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. Ростов н/Дону: Феникс, 2014. - 224 с.
15. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В. А. Самойленко, А.А. Саликов. Краснодар: Краснодарские известия, 2014. - 119 с.

### **Рекомендованный обучающимся:**

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 2008.- 133с.
2. Демирчоглян Г. Г. Жить до 180: Можно ли, нужно ли?, 2011.- 90с.
3. Микулин А. А. Активное долголетие. - М.: Физкультура и спорт, 1999.- 155с.
4. Шивананда С. Йоготерапия или излечение болезней йоговскими методами: В 2 ч. - Воронеж, 1993.- 262с.
5. О. Б. Казина - Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы, 2014.- 50с.

6. Останко Любовь. Оздоровительная гимнастика для дошкольников, 2013.- 75с.
7. Прохорова Галина. Утренняя гимнастика для детей 5–14 лет, 2011.- 122с.
8. Л. И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 5-14 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики, 2013.- 50с.