

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Рассмотрено методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «11» мая 2021 год

УТВЕРЖДЕНО:
педагогическим советом
протокол №6 от «13» мая 2021г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

 О.Е. Жданова
приказ №27 от «11» июня 2021г

Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
**«ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ
И СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Срок реализации - 1 год.

Составитель:

педагог дополнительного
образования:

Кропотин Николай Георгиевич

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Пояснительная записка.

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Приемы самообороны и строевая подготовка» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Программа дополнительного образования «Приемы самообороны и строевая подготовка» составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. №136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

Актуальность. Результаты исследования, проведенного в Свердловской области показали, что патриотизм не всегда престижен для молодежи и, зачастую, рассматривается как «сопутствующий», необязательный элемент культуры личности. Поэтому военно-патриотическое воспитание является одним из важнейших направлений патриотического воспитания граждан, указано в Стратегии патриотического воспитания граждан в Свердловской области до 2020 года (утверждена Постановлением Правительства Свердловской области от 11.06.2014 № 486-ПП). При этом большую роль в военно-патриотическом воспитании молодежи в Свердловской области играют военно-патриотические объединения (клубы) (далее - ВПК). Данная программа посвящена двум направлениям работы: рукопашному бою и строевой подготовке обучающихся. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, а также при самообороне. Целью строевой подготовки, является оказание влияния на все стороны жизни и деятельности обучающихся. Она закаляет их волю, способствует соблюдению воинского порядка и укреплению дисциплины, совершенствует умение владеть своим телом, развивает чувство коллективизма и исполнительность.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка.

Отличительные особенности программы: Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность обучающимся добиваться отличных показателей по физической культуре, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников. Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность детей во время учебы.

Адресат: в группу зачисляются подростки в возрасте от **13** до **18** лет без ограничений по уровню подготовки, имеющие медицинский допуск к занятиям спортом, желающие заниматься рукопашным боем и строевой подготовкой, по заявлению родителей. Занятия проводятся в группе, где одновременно обучаются **8 - 15** человек.

Возрастные особенности физического и психологического развития у детей **12 - 14** лет: в данный период быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину, быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков. У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей **12-14** лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Эффект тренировки двигательных способностей у подростков в значительной степени зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Особого внимания поэтому должны заслуживать учащиеся, которые демонстрируют исключительно высокие темпы прироста в развитии соответствующих двигательных способностей, а также те, которые прогрессируют заметно медленнее остальных. Необходимо учитывать и то, что в период **12-14** лет организм юных спортсменов еще находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, недостаточно развита сила мышц, они в большей мере реагируют на различные раздражители. Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным

занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 15-18 лет: старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В 15-16 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В возрасте 15-16 лет по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто кажущуюся немотивированной быстрая смена настроений и поведения.

Режим занятий: Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю (одно занятие в неделю 2 часа, другое занятие в неделю 3 часа при недельной нагрузке в 5 часов), с перерывами между занятиями в 10-15 минут. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Объем общеразвивающей программы - 180 учебных часов, из них: 176 ч.- групповые занятия, 4 ч.- индивидуальной работы.

Срок освоения общеразвивающей программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Приемы самообороны и строевая подготовка» рассчитана на 1 год обучения.

Уровень программы - базовый. Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления обучающихся об основах самообороны и строевой подготовки.

Форма обучения по программе - индивидуальная, групповая.

Виды занятий - беседа, лекция, практическое занятие, комбинированное занятие, мастер-класс, экскурсия.

Формы учебно-воспитательного процесса: теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов (результатов): уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в индивидуальных и групповых соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по физической подготовленности и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы: обучить начальным основам самообороны и строевой подготовки, сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию на постоянное занятие физической культурой и спортом как необходимого условия здорового образа жизни.

Основными **задачами** реализации программы являются:

Обучающие:

- развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий характерных для изучения приемов самообороны и строевой подготовки;
- приобретение строевой выучки;

Развивающие:

- развитие общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения техники приемов самообороны;
- развитие волевых и морально этических качеств личности, обеспечение потребности в ведении здорового образа жизни;

Воспитательные:

- формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формирование здорового образа жизни.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История Вооруженных сил России. Рукопашный бой-история развития и совершенствования. Техника безопасности при проведении занятий.	2	-	2	Анкетирование, тестирование
2.	Строевая подготовка:	60	6	54	
2.1	Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении.	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
2.2	Развернутый строй отделения, взвода	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
2.3	Походный строй отделения, взвода.	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
2.4	Выход из строя и возвращение в строй.	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
2.5	Подход к начальнику и отход от него.	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
2.6	Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы.	10	1	9	смотр строя
3.	Специальная физическая подготовка	30	2	28	тестирование физ. подготовки
4.	Технико - тактическая подготовка:	84	6	78	
4.1	Техника передвижений.	19	2	17	зачет
4.2	Техника борьбы.	25	2	23	зачет
4.3	Техника ударов.	25	2	23	зачет
4.4	Подвижные игры.	15	-	15	
5.	Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к соревнованиям.	4	-	4	результаты участия в соревнованиях
	ИТОГО	180	16	164	

Содержание учебного (тематического) плана

Введение.

Тема 1. История Вооруженных сил России. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Техника безопасности при проведении занятий.

Теория: История Вооруженных сил России. Государственное устройство Российской Федерации, назначение и организационную структуру её Вооруженных сил. Органы власти Российской Федерации, высшие должностные лица государства и её Вооруженных Сил. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Техника безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Строевая подготовка.

2.1. Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении.

Теория: Порядок выполнения воинского приветствия с оружием вне строя.

Порядок выполнения воинского приветствия с оружием в составе подразделения в движении. Порядок выполнения воинского приветствия с оружием в составе подразделения в движении. Движение строевым шагом с оружием. Повороты в движении с оружием. Повороты кругом с оружием. Отдание воинской чести с оружием.

Практика: Строевая стойка. Отдание чести на месте и в движении. Движение строевым шагом с оружием. Повороты в движении с оружием. Повороты кругом с оружием. Отдание воинской чести с оружием.

2.2. Развернутый строй отделения, взвода.

Теория: Развернутый строй одношереножный, двушереножный. Развернутый строй отделения и взвода. Порядок перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание и смыкание влево, вправо. Зачёт: Развёрнутый строй отделения, взвода.

Практика: Отработка строевых перестроений.

2.3. Походный строй отделения, взвода.

Теория: Движение походным строем в составе отделения (взвода) в колонну по одному, в колонну по два, в колонну по три. Ходьба противходом. Перестроение отделения (взвода) из развернутого строя в колонну. Перестроение отделения (взвода) на месте и в движении.

Практика: Отработка строевых перестроений.

2.4. Выход из строя и возвращение в строй.

Теория: Команды для выхода из строя и возвращения в строй. Порядок действий без оружия. Порядок действий с оружием.

Практика: Выполнение команд выхода из строя и возвращения в строй. Отработка строевых приёмов. Тренировка выхода из строя и возвращения в строй.

2.5. Подход к начальнику и отход от него.

Теория: Порядок подхода к начальнику вне строя без оружия. Порядок подхода к начальнику вне строя с оружием. Порядок отхода от начальника без оружия.

Порядок отхода к начальнику вне строя с оружием.

Практика: Отработка подхода к начальнику вне строя без оружия и с оружием.

Отработка порядка отхода от начальника без оружия и с оружием.

2.6. Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы.

Теория: Порядок действий в составе знамённой группы. Строевые приёмы и перестроение.

Практика: Отработка действий в составе знамённой группы. Разучивание строевой песни в составе подразделения. Отработка строевых приёмов и перестроений к строевому смотру.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: определение уровня физической подготовленности, объяснение значение каждого физического качества для спортсмена. Силовые упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, для развития гибкости, для развития мышц ног и таза и для развития ловкости. Объяснения учащимся, типичных ошибок в постановке рук и ног при выполнении специальных упражнений, обучение техники подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков - кувырков.

Практика: ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки. Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; переползания по-пластунски; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 4. Техничко - тактическая подготовка.

4.1. Техника передвижений

Теория: Типичные ошибки при освоении техники в работе рук и ног при выполнении элементов, использование навыков правильного выполнения упражнений при спаринге с противником.

Практика: отработка элементов шагом, бегом; приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

4.2. Техника борьбы.

Теория: Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа. Обучение технике борьбы.

Практика: отработка навыков борьбы в положении стоя; броски через бедро; бросок задняя подножка; бросок боковая подножка; передняя, боковая и задняя подсечки; броски через плечо; броски через спину; броски через голову.

Борьба в партере: переворачивание противника, перевод в борьбу лежа. Борьба лежа: удержание противника на лопатках, верхом, со стороны ног, со стороны головы, сбоку.

4.3. Техника ударов.

Теория: Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа. Обучение ударной технике.

Практика: отработка навыков ударов руками: прямой удар кулаком; боковой удар кулаком; удар кулаком снизу. Удары ногами: махи ногами (прямые и круговые), удар вперед; удар в сторону; удар назад.

4.4. Подвижные игры.

Практика: Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", волейбол, баскетбол.

5. Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к соревнованиям.

Индивидуальная работа с командирами команд при подготовке к соревнованиям:

1. Окружные соревнования «Защитники Отечества», посвящённые памяти Героя России А.А.Туркина;
2. Областная военно-патриотическая игра «Орлёнок»;
3. Городской военно-патриотический турнир, посвящённый памяти Героя РФ Багаева С.А.;
4. Окружные соревнования «Орлёнок» среди ВПК.

2.4. Планируемые результаты:

- метапредметные результаты:

- освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях;
- увеличение показателя мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей. Выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса.

- личностные результаты:

- развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально - личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;
- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям в ВПК;
- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

- предметные результаты:

к концу обучения обучающиеся будут знать: историю различных видах единоборств, оздоровительных и боевых системах, технику безопасности при занятиях в спортзале, технику безопасности при работе с партнерами, способы оказания первой помощи при травмах, технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях, правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств, простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

к концу обучения, обучающиеся будут уметь: выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки), выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами, совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа. Выполнять: строевые приемы и движение без оружия и с оружием; воинское приветствие; выход из строя и возвращение в строй; подход к начальнику.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

3.1. Условия реализации программы:

- **материально-техническое обеспечение:** спортзал, строевая площадка для занятий в помещении, место для занятий на свежем воздухе (спортплощадка); спортивный инвентарь: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами, лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты ножей, пистолетов, веревка длиной 2 метра. Муляжи АКМ. знамя военно - патриотического клуба, атрибутика для знамённой группы.
- **информационное обеспечение:** персональные компьютеры, аудио, видео аппаратура, мультимедиа проекторы, диски CD-RW, DVD, выход в Интернет.
- **кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования. Образование высшее, в 2015 году прошел профессиональную переподготовку по программе «Безопасность жизнедеятельности». Аттестован на соответствие занимаемой должности по должности «педагог дополнительного образования».
- **методические материалы:** электронная база презентаций по различным темам, дидактические и методические материалы, пособия, рабочие программы, анкеты и тесты, сборники игр, учебно-методическая литература для педагога и обучающихся.

3.2. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы:

При реализации данной программы предусмотрены следующие виды контроля:

- Предварительный контроль (проводится на первых занятиях) - определение начальной подготовленности обучающихся. Проводится в форме анкетирования (тестирования) и сдачи нормативов по физической подготовке.
- Текущий контроль - определение уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.
- Итоговый контроль (проводится в конце каждого учебного года) - проверка уровня подготовки обучающихся на итоговых занятиях. Итоговые занятия могут проводиться в форме зачетов, сдачи нормативов, соревнований между обучающимися объединения.

Качество усвоение знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов. В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся тесты на ОФП:

- выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);
- силовая выносливость (силовой комплекс);
- скоростная выносливость (челночный бег);
- равновесие (ходьба на руках, стойка на руках);
- сила воли (задержка дыхания).

№ п/п	Ф.И.О	Силовой комплекс. 5раз/5мин	Челночный бег 10раз*10м.	Бег по пересеченной местности Км/час	Стойка на руках Мин.	Ходьба на руках м.	Задержка дыхания Мин.	Перепрыгивание через гимнастическую палку раз
1	Отлично	5	27	8	10	10	3	50

2	Хорошо	5	28	8	5	10	2	50
3	Удовлет.	5	29	8	3	5	1,5	50

Итоговый контроль: Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются показательные выступления, открытые занятия, комплексное тактико-специальное учение.

Итоги проводимых мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями, (приложение)

Список литературы.

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
5. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 26 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

Литература.

7. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 2009 г.
8. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации-Олимп", 2012 г.
9. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 2005 г.
10. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"- "TERRA", 2009 г.
11. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 2014 г.
12. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 2008 г.
13. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 2017 г.
14. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2010 г.
15. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу - искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2010 г.
16. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 2015 г.
17. А.Травников Боевой тренинг по системе спецназа КГБ — Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 192с.:ил. - (Боевой спорт).

18. Русский рукопашный бой. Система Кадочникова. - Специальное издание (видео - DVD)

Список литературы для детей и родителей

1. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 2004 г.
2. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 2009 г.
3. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: УМАА, 2008 г.
4. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,:Харвест, 2006 г.
5. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 2015 г.

