

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»



Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: углубленный

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СЕРЕБРЯНЫЙ НОЖ-ПРОФИ»

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 12-18 лет

Педагог дополнительного образования
Колосов Александр Викторович

МОСКВА - 2016 год

Пояснительная записка

История спортивного метания ножа в России началась с так называемого универсального боя (Unifight) –прикладного вида спорта, появившегося в России в 1996 году. Метание ножа было одним из упражнений наряду с преодолением полосы препятствий, бегом, стрельбой и поединком на ринге.

Появление нового вида спорта «спортивное метание ножа» можно отнести к сентябрю 2001 года. В этот день в Самаре состоялись первые официальные соревнования- Чемпионат России. Там же в декабре 2001 года прошел Первый Чемпионат мира по спортивному метанию ножа.

Спортивное метание ножа является чисто спортивной дисциплиной. Метание ножа способствует развитию специфических физических качеств (тонкое мышечное чувство, быстрота реакции, хорошая координация, точный глазомер, чувство дистанции, способность управлять мышечным напряжением и расслаблением, использовать нож как продолжение руки) и психических (умение сосредоточиться, сбросить психическое напряжение, психическая устойчивость к раздражителям, выдержка и т.п.). спортивное метание ножа позволяет совершенствовать моральные и волевые качества- настойчивость и целеустремленность, выдержку и самообладание, организованность и дисциплинированность. Регулярные занятия метанием ножа укрепляют костно-связочный аппарат, увеличивают силу, выносливость и эластичность мускулатуры, стабилизируют обмен веществ, повышают жизненный тонус, развивают центральную нервную систему.

Данная программа является продолжением программы по спортивному метанию ножа «Серебряный нож».

Успешно окончившие обучение по программе «Серебряный нож», могут продолжить обучение по программе «Серебряный нож. ПРОФИ».

Цель: совершенствование мастерства метателя. Способствовать достижению высоких результатов на Первенствах России, Европы и Мира.

Задачи:

Закрепить умение пользоваться различными методиками спортивного метания ножа;

Совершенствовать технические навыки;

Совершенствовать физические навыки;

Совершенствовать тактические навыки;

Развивать природные способности обучающихся: координацию движений, пластичность, моторико-двигательную память;

Развивать ориентировку в пространстве;

Развивать глазомер;

Воспитывать волю, терпение, выдержку, настойчивость;

Воспитывать умения согласовывать свои действия с действиями других обучающихся;

Воспитывать трудолюбие и самодисциплину.

Продолжительность образовательного процесса

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Ожидаемые образовательные результаты

Знания, умения, навыки, свидетельствующие об окончании обучающимися очередного года обучения:

I год обучения-выступления на Первенствах России;

II год обучения- финалист Первенства России, участие в Первенстве мира;

III год обучения-финалист Первенства мира. Участие в Чемпионате России среди взрослых;

IV год обучения- участие в Чемпионате мира среди взрослых.

Аттестация обучающихся проводится в конце каждого года обучения в форме контрольно-переводных испытаний.

Перевод на следующий год обучения осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и участия обучающихся в соревнованиях.

Принимая во внимание все полученные данные и показания, педагог делает вывод об уровне усвоения программы каждым обучающимся.

При низком уровне подготовки, воспитанник остается на повторное обучение.

Подтверждение успешности освоения программы служат следующие показатели:

Результаты аттестации;

Результативное участие в соревнованиях;

Результаты контрольных и рейтинговых соревнований.

Формой организации являются учебно-тренировочные занятия.

Режим занятий:

Обучающиеся занимаются 4 раза в неделю по 2 часа

Кроме групповых занятий проводится индивидуальная работа с каждым занимающимся в секции. Её цель-опираясь на сильные стороны, развивать недостающие качества метателя.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы

В секцию спортивного метания ножа-ПРОФИ принимаются подростки в возрасте 12-18 лет, не имеющие медицинских и психофизических противопоказаний, успешно прошедшие обучение по программе «Серебряный нож».

Физические нагрузки, получаемые обучающимися в процессе занятий, весьма велики и требуют врачебного контроля. Поэтому предусмотрен врачебный контроль не реже 2-х раз в учебном году.

Учебные группы по своему составу могут быть разнополюые и состоять из учеников, успешно закончивших обучение по программе «Серебряный нож» в разные годы.

Исходя из техники безопасности-наполняемость групп 5 человек.

Учебно-тематические планы

Первый год обучения

№	Название темы	Количество часов		
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Психофизическая подготовка	6	20	26
3.	Общая физическая подготовка	4	36	40
4.	Специальная физическая подготовка	4	76	80
5.	Технико-тактическая подготовка		100	100
6.	Соревновательная практика		30	30
7.	Судейско-инструкторская практика	2	4	6
8.	Переводные испытания	1	3	4
Итого:		19	269	288

Содержание обучения

Тема 1

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения обучающихся. Знакомство с программой первого года обучения.

Тема 2

Психологическая устойчивость спортсмена. Психологическая выносливость. Психологические процессы, проявляемые в действиях спортсмена на рубеже.

Тема 3

Развитие силы, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости, развитие быстроты.

Тема 4

Упражнения на: совершенствование скорости броска, совершенствование стабильности броска, совершенствование точности броска, укрепление костно-связочного аппарата, укрепление мышц плечевого пояса. Развитие равновесия.

Тема 5

Совершенствование техники метания на дистанции 3 и 5 метров. Метание зачетных серий на дистанции 3 и 5 метров. Абсолютное первенство 3 и 5 метров. Метание с промежуточной дистанции 4 и 6 метров. Совершенствование метания различными способами: сидя, лежа, в движении. Различными хватами и т.д. метание топора с дистанции 4 метра. Метание слабой рукой. Метание в условиях приближенным к соревновательным.

Тема 6

Участие в ежемесячных рейтинговых турнирах, утвержденных в графике соревнований международной Федерации спортивного метания ножа. Участие в Первенстве Москвы, участие в выездных межрегиональных турнирах. Участие в Первенстве России.

Тема 7

Судейско-инструкторская практика. Проведение разминки, участие в судействе в рейтинговых турнирах.

Второй год обучения

№	Название темы	Количество часов		
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Психофизическая подготовка	8	20	28
3.	Общая физическая подготовка	4	34	38
4.	Специальная физическая подготовка	2	68	70
5.	Технико-тактическая подготовка		110	110
6.	Соревновательная практика		30	30
7.	Судейско-инструкторская практика	2	4	6
8.	Переводные испытания	1	3	4
Итого:		19	269	288

Содержание обучения

Тема 1

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся. Знакомство обучающихся с программой второго года обучения.

Тема 2

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка спортсмена в ходе предсоревновательного периода. Психологическая подготовка в ходе соревнований.

Тема 3

Развитие силы, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости, развитие быстроты.

Тема 4

Совершенствование скорости броска, совершенствование стабильности броска, совершенствование точности броска, укрепление костно-связочного аппарата, укрепление мышц плечевого пояса. Развитие равновесия.

Тема 5

Совершенствование техники метания на дистанции 3 и 5 метров. Метание зачетных серий на дистанции 3 и 5 метров. Абсолютное первенство 3 и 5 метров. Метание с промежуточной дистанции 4 и 6 метров. Совершенствование метания различными способами: сидя, лежа, в движении, различными хватами и т.д. метание топора с дистанции 4 метра. Метание слабой рукой. Метание в условиях, приближенным к соревнованиям.

Тема 6

Участие в ежемесячных рейтинговых турнирах, утвержденных в графике соревнований международной Федерации спортивного метания ножа. Участие в Первенстве Москвы. Участие в выездных межрегиональных турнирах. Участие в Первенстве России. Участие в МЖН турнирах. Участие в Первенстве мира среди юниоров.

Тема 7

Судейско-инструкторская практика. Проведение разминки, участие в судействе в рейтинговых турнир.

Третий год обучения

№	Название темы	Количество часов		
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Психофизическая подготовка	8	20	28
3.	Общая физическая подготовка	4	34	38
4.	Специальная физическая подготовка	2	64	66
5.	Технико-тактическая подготовка		114	114
6.	Соревновательная практика		30	30
7.	Судейско-инструкторская практика	2	4	6
8.	Переводные испытания	1	3	4
Итого:		19	269	288

Содержание обучения

Тема 1

Техника безопасности на занятиях. Знакомство обучающихся с программой третьего года обучения. Знакомство с календарем соревнований.

Тема 2

Совершенствование волевых качеств спортсмена. Формирование мотивации в ходе тренировочного и соревновательного периода. Приемы регуляции психического состояния спортсмена.

Тема 3

Развитие силы, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости, развитие быстроты.

Тема 4

Совершенствование скорости броска. Совершенствование стабильности броска, совершенствование точности броска, укрепление костно-связочного аппарата, укрепление мышц плечевого пояса. Развитие равновесия.

Тема 5

Совершенствование техники метания на дистанции 3 и 5 метров. Метание зачетных серий на дистанции 3 и 5 метров. Абсолютное первенство 3 и 5 метров. Метание с промежуточной дистанции 4 и 6 метров. Совершенствование метания различными способами: сидя, лежа, в движении, различными хватами и т.д. метание топора с дистанции 4 метра. Метание слабой рукой. Метание в условиях приближенным к соревновательным. Метание с дистанции 7 -9 метров у юношей, 7 метров-девушки. Метание с промежуточной дистанции: 6 метров-девушки, 8 метров- юноши.

Тема 6

Участие в ежемесячных рейтинговых турнирах, утвержденных в графике соревнований МЖН Федерации спортивного метания ножа. Участие в Первенстве Москвы, участие в выездных межрегиональных турнирах. Участие в Первенстве России. Участие в международных турнирах Участие в Первенстве мира среди юношей и девушек.

Тема 7

Судейско-инструкторская практика. Проведение разминки, участие в судействе в рейтинговых турнирах.

Четвертый год обучения

№	Название темы	Количество часов		
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Психофизическая подготовка	6	24	30
3.	Общая физическая подготовка	2	28	30
4.	Специальная физическая подготовка	2	68	70
5.	Технико-тактическая подготовка		120	120
6.	Соревновательная практика		30	30
7.	Судейско-инструкторская практика	1	3	4
8.	Переводные испытания	1	3	4
Итого:		19	269	288

Содержание образования

Тема 1

Техника безопасности на занятиях. Знакомство обучающихся с программой четвертого года обучения. Календарь соревнований.

Тема 2

Совершенствование волевых качеств спортсмена. Формирование мотивации в ходе тренировочного и соревновательного периода. Приемы регуляции психического состояния спортсмена.

Тема 3

Развитие силы, развитие выносливости, развитие координации, развитие гибкости, развитие быстроты.

Тема 4

Совершенствование скорости броска, совершенствование стабильности броска, совершенствование точности броска, укрепление костно-связочного аппарата, укрепление мышц плечевого пояса. Развитие равновесия.

Тема 5

Совершенствование техники метания на дистанции 3 и 5 метров. Метание зачетных серий на дистанции 3 и 5 метров. Абсолютное первенство 3 и 5 метров. Метание с промежуточной дистанции 4 и 6 метров. Совершенствование метания различными способами: сидя, лежа, в движении, различными хватами и т.д. Метание топора с дистанции 4 метра. Метание слабой рукой. Метание в условиях приближенным к соревновательным. Метание с дистанции 7 метров у юношей, метание топора с дистанции 4 -6 метров. Метание с промежуточной дистанции: 6 метров-девушки, 8 метров- юноши.

Тема 6

Участие в ежемесячных рейтинговых турнирах, утвержденных в графике соревнований международной Федерации спортивного метания ножа. Участие в Первенстве Москвы, участие в выездных межрегиональных турнирах. Участие в Первенстве России. Участие в

международных турнирах. Участие в Первенстве мира среди юношей и девушек. Участие в Чемпионате Европы и Мира среди взрослых.

Тема 7

Судейско-инструкторская практика. Проведение разминки, участие в судействе в рейтинговых турнирах. Участие в судействе на первенстве Москвы и участие в судействе на Первенстве России.

Методика обучения

Для совершенствования физической подготовленности в практике тренировок применяются как общепедагогические, так и специальные. К ним относятся:

- Метод регламентированного упражнения;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- Твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- Четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- Создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля над воздействием нагрузки).

Этот метод имеет множество конкретных вариантов при общем целевом назначении-обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направлено воздействовать на развитие определенных физических качеств и способностей. Варианты метода регламентированного упражнения различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха.

Иногда возникает необходимость соединять особенности разных вариантов для того, чтобы обеспечить более полное соответствие содержания задачам занятия. В таких случаях используются *комбинированные методы*.

Свое место среди методов регламентированного упражнения занимает круговая тренировка. Основой осуществляемого к ней подхода является серийное повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной задачей (например, развитие скоростных качеств). В круговом методе тренировки последовательно и достаточно длительно выполняется ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно выполняется в половину максимальных возможностей. После каждого круга отдых около минуты. Затем прохождение очередного круга. Круговая тренировка продолжается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся от 15 до 40 минут.

Игровой метод

Может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. К особенностям игрового метода относится сюжетная

организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация трудовых, бытовых, боевых действий), но может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или иного задания. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота мышления и ориентировки в пространстве, находчивость, самостоятельность и др. Спортивное метание ножа зрелищный вид спорта, но тренировочный процесс является достаточно долгим и монотонным. Чтобы разнообразить его, используем следующие приемы: метание различными способами-сидя, стоя на одном колене, лежа на спине, метание с разворотом на 180 градусов, после выполнения кувырков, прыжков, кульбитов. Все эти приемы направлены не только на разнообразие, но и на всестороннее понимание процесса метания.

Игровой метод можно применять и для воспитания коллективизма, дисциплины и других нравственных и психических качеств. Для формирования психических качеств используем упражнения такие как «ворота», «папа Карло», «римская терция», «соло» и др.

Соревновательный метод

Используется как в относительно элементарных формах, так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода- упорядоченное соперничество за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это прежде всего, совершенствование умений и навыков в усложненных условиях для воспитания физических и морально-волевых качеств.

Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углублять восприятие, определять задания. Можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- Дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- Инструктирования (объяснения задания, правил выполнения);
- Указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- Сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- Оценки;
- Словесного отчета и др.

Посредством **сенсорных методов** обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании применяется весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховое, а также мышечные ощущения. Сенсорные методы могут реализовываться в форме:

- Показа самих упражнений;
- Демонстрации наглядных пособий;
- Просмотра видеоматериалов;
- Избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений и др.

Организация учебного процесса. Формы обучения

Каждое занятие начинается с построения. Цель построения-проверка готовности обучающихся к занятию и проверка наличия оборудования. Затем педагог знакомит учащихся с темой занятия и дает необходимую информацию с учетом этапа и учебного года обучения.

Основной формой обучения в секции спортивного метания ножа является учебно-тренировочное занятие продолжительностью два академических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях. Аттестация по итогам обучения за год, показательные выступления и др.

Условия реализации программы

Условия должны, прежде всего, соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к помещениям для занятий физкультурно-спортивной направленности.

Спортивные инвентарь

Основной спортивный инвентарь-**нож**. Основными критериями выбора ножа для метания являются балансировка, вес, размер, форма и качество стали. Нож должен быть цельнометаллический. Рукоять и клинок должны быть выполнены в форме единой пластины.

Мишень. Используются стенды для метания ножей, изготовленные из торцевой части дерева, нарезанного на бруски 20х25 см. используются все породы древесины, имеющейся в средней полосе России.

Одежда метателя должна отвечать безопасности, должна быть из плотной ткани. На ногах спортивная обувь с жестким верхом.

Приложение 1

Итоговые испытания первый год обучения

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
Общефизическая подготовка	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>
Подтягивание (количество раз)	15	13	11	-	-	-
Отжимание (количество раз)	35	32	30	25	23	21
Метание набивного мяча (м)	5.5	5	4.5	4	3.5	3
Бег 60 м (сек)	11.0	11.4	11.6	11.5	11.8	12.0
Технико-тактическая подготовка	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>
Результаты официальных соревнований	450	410	375	400	350	330
Метание ножа на 3 м (очки). 10 серий						
Метание прицельное с дистанции 5 м (10 серий по 3 ножа)	285	265	240	250	215	200
Абсолютное первенство	740	680	640	610	580	550
Теоретическая подготовка						
Углубленные знания строения человека	Уметь рассказать					
Общая специальная психологическая подготовка	Уметь рассказать					

Итоговые испытания второй год обучения

	мальчики			девочки		
	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>
Общефизическая подготовка						
Подтягивание (количество раз)	15	13	11	-	-	-
Отжимание (количество раз)	35	32	30	25	23	21
Метание набивного мяча (м)	5.5	5	4.5	4	3.5	3
Технико-тактическая подготовка	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>
Результат, показанный на официальных соревнованиях. Метание ножа на 3 м (очки).	450	310	375	400	350	330
Метание прицельное с дистанции 5 м	285	265	240	250	215	200
Абсолютное первенство	740	680	640	610	580	550
Теоретическая подготовка						
Организма человека	Ответы на вопросы					
Основные психические процессы и их роль в спорте	Уметь рассказать					

Обязанности судьи на линии и правила соревнований	Уметь рассказать
---	------------------

Итоговые испытания. Третий год обучения

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>
Подтягивание (количество раз)	15	13	11	-	-	-
Отжимание (количество раз)	38	36	34	28	26	24
Метание набивного мяча весом 3 кг (м)	5.8	5,6	5.4	4.5	4.3	4
Технико-тактическая подготовка	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>
Метание ножа на 3 м (очки). 10 серий	510	450	410	450	430	400
Метание прицельное с дистанции 5 м	330	285	250	300	270	250
Результат, показанный на официальных соревнованиях. Метание ножа на дистанции 7 метров	250	200	180	-	-	-
Абсолютное первенство	830	800	740	670	640	690
Теоретическая подготовка						
Углубленные знания строения человека	Знать, уметь рассказать					
Предсоревновательная психологическая подготовка	Знать, уметь рассказать					
Приемы саморегуляции	уметь объяснить					

Итоговые испытания. Четвертый год обучения

Виды подготовки и контрольные упражнения	нормативы					
	мальчики			девочки		
Общефизическая подготовка	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>
Подтягивание (количество раз)	16	15	114	-	-	-
Отжимание (количество раз)	40	38	36	30	28	26
Метание набивного мяча (м)	6	5.8	4.6	5	4.5	4
Технико-тактическая подготовка	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>	<i>Отл.</i>	<i>Хор.</i>	<i>Удов.</i>
Метание ножа на 3 м (очки).	460	380	330	490	460	440
Метание прицельное с дистанции 5 м девушки, 7 метров-юноши	300	250	230	340	300	270

Абсолютное первенство. Юноши 5. 7, 9 метров. Девушки 3.5.7 метров	730	715	700	740	720	700
Теоретическая подготовка						
Биомеханика и физиология при выполнении броска	Знать, уметь рассказать					
Приемы аутотренинга (психологическая подготовка)	Знать, уметь рассказать					
Победители и призеры мира последних лет, рекорды мира на отдельных дистанциях	Знать. Ответы на вопросы					

Литература для педагога

- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М., ФиС. 1967г.
- Гарри К.Макивой «Метание ножей», практическое руководство. Спорт,2000г.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1986г.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. СПб., издательство РГПУ им. Герцена 2000г.
- Касьянов Т. «Наставление по метанию ножей» М.Терра. Спорт 2000г.
- «Метание ножей», практическое руководство. М., 2001г.
- Санников В.А. Многолетняя подготовка боксера. Издательство ООО «Копи - центр Исток». Воронеж, 2005г.
- Семериков М.Н. «Спортивное метание ножа» учебно-методическое пособие. М., 2003г.
- Спортивное метание ножа. Правила соревнований. Спортивная федерация «Русский бой» М.,2006г.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Издательский центр «Академия». 2001г.

Литература для обучающихся

- Рассказы Д.Лондона «Мексиканец», «Белое безмолвие».
- Г.Немченко «Счастливая Черкесска» Владикавказ, 2008г.
- Ян Сюрмон «Современные ножи» (иллюстрированный справочник). Омега, 2006г.
- Статьи из периодических изданий:

«Братишка», «Охота и рыбалка», «Солдат удачи»

