

**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр «Межшкольный стадион»**

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МБУ ДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

Протокол № 1

От 14.01.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

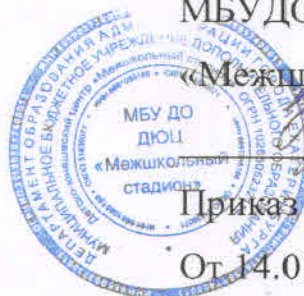
МБУДО ДЮЦ

«Межшкольный стадион»

А.С. Красовская

Приказ №08-о

От 14.01.2026



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Смешанные боевые единоборства ММА»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

(216 часов)

Автор-составитель:

Фоминых А.Е.

тренер-преподаватель

город Екатеринбург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей по смешанному боевому единоборству имеет спортивно-оздоровительную направленность.

(ММА) (далее – Программа) Разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта смешанное боевое единоборство (ММА), (далее по тексту СБЕ (ММА)) утверждённого приказом Минспорта России от 24.03.2017г №245. Программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции по «Рукопашному бою». Авторы: Правдин Дмитрий Владимирович и Кондрашин Максим Валерианович.

Смешанное боевое единоборство (ММА) направлено развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, а так же имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия.

Смешанное боевое единоборство (ММА) является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий смешанным боевым единоборством (ММА).

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий рукопашным боем;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- изучение упражнений развивающего характера;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы- 7-15 лет.

Дополнительная образовательная программа по смешанному боевому единоборству (ММА) рассчитана на 1 год. Количество часов: всего 216 часов; в неделю 6 часа.

Основной формой обучения является – учебно-тренировочное занятие.

Режим проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия по смешанному боевому единоборству (ММА) проводятся во внеурочное время, согласно составленному расписанию.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы воспитанники получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание проведение спаррингов, навыки простейшего судейства. Научатся самообороне.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных спаррингах. Контрольные спарринги проводятся регулярно в учебных целях. Календарные спарринги применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, а также подтягивание из виса.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в спаррингах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы : участие в соревнованиях по смешанному боевому единоборству (ММА) на школьном уровне.

Характеристика вида спорта: смешанное боевое единоборство (ММА)

Смешанное боевое единоборство (ММА) – молодой и быстроразвивающийся вид спорта в нашей стране и в мире, принципы и методы тренировки которого проходят стадию становления. На данный момент накоплен значительный опыт работы с профессиональными бойцами, проанализирован 4-х летний опыт подготовки взрослых спортсменов, выступающих на крупнейших официальных соревнованиях и прошедших все стадии многоступенчатого отбора в сборную команду России по СБЕ (ММА). В связи с официальным введением детско-юношеского раздела вида спорта в 2016 году, подготовка юных спортсменов в СБЕ (ММА) впервые становится объектом анализа и систематизации, исходя из подходов, используемых в разных близких видах единоборств.

На сегодняшний день тренеры, работающие с юными спортсменами, вынуждены заимствовать и сублимировать опыт каждого отдельного единоборства и «комбинировать» его в новые реалии, перестраивая под специфические задачи смешанного стиля (ММА).

В России достаточно широко представлены методические базы смежных с ММА видов спорта: боевое самбо, рукопашный бой, бразильское джиу-джитсу, сравнительно недавно появившийся панкратион; оптимально адаптированы научные подходы в «олимпийских» видах единоборств. Наиболее приближенные к СБЕ (ММА) в некоторых аспектах применяемой техники такие виды единоборств как: самбо и грэпплинг; в партере, классический и тайский бокс в стойке (ударная техника ног), вольная борьба (бросковая техника), но ни один из перечисленных видов не отвечает в полной мере требованиям, предъявляемым к подготовке юных спортсменов в СБЕ (ММА). Так, ни в одном из смежных видов нет учета времени работы в клинче в углу или возле канатов. При использовании подготовки самбиста или дзюдоиста может возникнуть проблема защитных действий в позиции «лежа на животе» (в правилах самбо и дзюдо отсутствуют удары и добивания в партере, это не дает никаких баллов атакующему (верхняя позиция)); в партере судьи не дают работать долгое время – все эти особенности правил формируют у спортсмена неприемлемый для СБЕ (ММА) навык. В реальном бою он часто играет решающую роль. Все техническое превосходство в борцовской или ударной технике может свестись к досадному поражению из-за одной технической ошибки. При переходе спортсменов из вышеупомянутых единоборств, тренеру необходимо затрачивать большое количество времени для устранения закреплённого навыка, который в смешанном единоборстве ослабляет подготовку спортсмена. Эти и другие принципиальные отличия не позволяют копировать системы подготовки смежных видов единоборств; для СБЕ (ММА) требуется собственная система подготовки спортсменов, начиная от набора юных спортсменов до подготовки спортсменов уровня высшего спортивного мастерства.

В каждом виде единоборств накоплен богатый опыт подготовки юных спортсменов, каждый – имеет свой ритуал, философию и этику, которые должны быть использованы в воспитании бойцов СБЕ (ММА). Тренеру смешанного стиля в работе с детьми необходимо уметь обобщить имеющиеся знания и применить этот бесценный опыт.

Календарно-тематическое планирование.

Занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Элементы содержания
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития смешанного босвого единоборства (ММА).	2	2		Характеристика смешанного босвого единоборства (ММА) как средство физического воспитания молодежи.
2	Правила спаррингов. Восьмиугольник и инвентарь.	2		2	Правила спаррингов. Восьмиугольник и инвентарь.
3	Техническая подготовка.	2		2	Прямые удары руками из стойки.
4	Тактические действия.	2		2	Борьба в партере.
5	Техническая подготовка.	2		2	Прямые удары руками из стойки. Боковые удары руками.
6	Техническая подготовка.	2		2	Болевые приемы.
7	Специальная физическая подготовка.	2		2	Апперкот снизу. Бекфист.
8	Техническая подготовка.	2		2	Самостраховка и страховка соперника.
9	Тактические действия.	2		2	Прямые удары ногами из стойки. Боковые удары ногами из стойки.
10	Техника защиты и нападения.	2		2	Борьба в стойке.
11	Тактические действия.	2		2	Боковые удары ногами из стойки.
12	Специальная физическая подготовка.	2		2	Борьба в стойке.
13	Тактика защиты.	2		2	Прямые удары ногами из стойки. Удары ногами с разворота.
14	Техническая подготовка.	2		2	Уходы через мостик и забеганием.
15	Техническая подготовка.	2		2	Удары локтями.
16	Техническая подготовка.	2		2	Передняя подножка с захватом руки.
17	Общая физическая подготовка.	2		2	Клинч. Входы в клинч, выходы из клинча.
18	Тактическая подготовка.	2		2	Задняя подножка с захватом руки.
19	Техника защиты.	2		2	Клинч. Входы в клинч через удары руками, выходы из клинча.
20	Техника нападения.	2		2	Бросок захватом руки на плечо.
21	Техническая подготовка.	2		2	Входы в клинч через удары ногами, выходы из клинча.
22	Общая физическая подготовка.	2		2	Защел снаружи садясь.

23	Тактическая подготовка.	2		2	Прямые удары ногами (типы) и защита от прямых ударов ногами.
24	Техника защиты и нападения.	2		2	Бросок через бедро.
25	Специальная физическая подготовка.	2		2	Связка ударов руками и ногами.
26	Техника защиты и нападения.	2		2	Удушающие приемы в стойке.
27	Техника защиты и нападения.	2		2	Удары коленями в корпус.
28	Техника защиты.	2		2	Бросок с подхватом.
29	Техника защиты.	2		2	Удары коленями в голову.
30	Техническая подготовка.	2		2	Болевые приемы на ноги.
31	Техническая подготовка.	2		2	Боковые удары ногами.
32	Общая физическая подготовка.	2		2	Удушающие приемы в партере.
33	Техническая подготовка.	2		2	Обманные действия при ударе.
34	Специальная физическая подготовка.	2		2	Добивание в партере.
35	Общая физическая подготовка.	2		2	Связки по голове, корпусу, ногам.
36	Техническая подготовка.	2		2	Смена атакующего положения в партере.
37	Техническая подготовка.	2		2	Обманные движения при ударе ногами.
38	Тактическая подготовка.	2		2	Болевые приемы на ноги.
39	Тактическая подготовка.	2		2	Перемещения при ударах.
40	Тактическая подготовка.	2		2	Борьба у стенки.
41	Тактическая подготовка.	2		2	Обучение удару «лоу-кик»
42	Техническая подготовка.	2		2	Подъем из партера в стойку.
43	Тактическая подготовка.	2		2	Удары коленями в прыжке.
44	Тактическая подготовка.	2		2	Защитные действия в стойке.
45	Тактическая подготовка.	2		2	Удары с разворота в прыжке.
46	Техническая подготовка.	2		2	Болевые приемы из виса.
47	Техническая подготовка.	2		2	Перемещения при защите.
48	Техническая подготовка.	2		2	Бросок прогибом.
49	Тактическая подготовка.	2		2	Встречные удары.
50	Тактическая подготовка.	2		2	Защита от броска прогибом.
51	Техническая подготовка.	2		2	Удары руками через руку.
52	Тактическая подготовка.	2		2	Проход в ноги с броском.
53	Техническая подготовка.	2		2	Удары с разворота в корпус.
54	Техника атакующего удара.	2		2	Бросок через спину.
55	Общая физическая подготовка.	2		2	Защита от ударов с разворота.
56	Техническая подготовка.	2		2	Проход защиты в партере.
57	Тактика защиты.	2		2	Связки ударов руками.
58	Техническая подготовка.	2		2	Бросок через спину с колен.
59	Тактическая подготовка.	2		2	Связки ударов локтями.
60	Тактика защиты.	2		2	Защита от болевого приема на руку.

62	Тактика защиты.	2			2	Защита от проходов в одну ногу.
63	Тактическая подготовка. Контрольные испытания по общей физической подготовке.	2			2	Защита от ударов локтями в клинче.
64	Тактика защиты. Контрольные испытания по технической подготовке. Контрольные бои.	2			2	Защита от броска через бедро. Судейство на контрольных боях.
65	Тактика защиты.	2			2	Защита от броска с подхватом.
66	Тактика защиты.	2			2	Защита от броска через спину.
67	Тактика защиты.	2			2	Защита от броска через спину с колен.
68	Тактическая подготовка. Соревнования.	2			2	Учебные спарринги. Подведение итогов. Судейство на соревнованиях.
69	Специальная физическая подготовка с элементами единоборств.	2			2	Ударная техника руками, скоростные упражнения, круговая тренировка. Подвижные игры.
70	Специальная физическая подготовка с элементами единоборств.	2			2	Ударная техника ногами, скоростные упражнения, баланс.
71	Специальная физическая подготовка.	2			2	Комплексная ударная техника руками и ногами (кикбоксинг), спарринги.
72	Скоростно-силовая тренировка.	2			2	Скоростно-силовые упражнения. Растяжка.
73	Скоростно-силовая тренировка.	2			2	Быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях.
74	Игровая тренировка.	2			2	Подвижные беговые игры.
75	Комплексная тренировка на все группы мышц.	2			2	5 Отжиманий, 10 приседаний, 15 поднимание туловища.
76	Комплексная тренировка на все группы мышц.	2			2	Чередование скоростных и силовых упражнений. ОРУ.
77	Силовая тренировка.	2			2	Кроссфит комплекс. ОФП.
78	Круговая тренировка.	2			2	Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.
79	Тренировка на выносливость.	2			2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.

80	Тренировка на выносливость.	2			2	Круговая тренировка. ОФП. Упражнения на восстановление.
81	Функциональный тренинг.	2			2	Круговая тренировка с весом собственного тела.
82	Техническая подготовка	2			2	Ложные прямые удары левой рукой.
83	Техническая подготовка.	2			2	Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
84	Тактическая подготовка.	2			2	Удержание со стороны головы с захватом руки.
85	Тактическая подготовка.	2			2	Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
86	Техническая подготовка.	2			2	Болевой прием на ногу – ущемление ахиллосова сухожилия.
87	Тактическая подготовка.	2			2	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья
88	Техническая подготовка.	2			2	Боковой удар ногой в туловище
89	Тактическая подготовка.	2			2	Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
90	Тактическая подготовка.	2			2	Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
91	Техническая подготовка.	2			2	Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище
93	Тактическая подготовка.	2			2	Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья
94	Техническая подготовка.	2			2	Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
95	Техника атакующего удара.	2			2	Выполнение приемов в движении.
96	Общая физическая подготовка.	2			2	Рывок внутрь, стоящему на четвереньках.
97	Техническая подготовка.	2			2	Удержание сбоку захватом запястья и отворота из под руки.
98	Тактика защиты.	2			2	Удержание со стороны головы захватом пояса.
99	Техническая подготовка	2			2	Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
100	Тактическая подготовка	2			2	Обратное удержание сбоку.
101	Тактика защиты.	2			2	Удушающие приемы в стойке.
102	Тактика защиты.	2			2	Удары коленями в корпус.
103	Техника защиты и нападения.	2			2	Бросок с подхватом.
104	Техника защиты и нападения.	2			2	Удары коленями в голову.
105	Техника защиты.	2			2	

106	Техника защиты.	2		2	Болевые приемы на ноги.
107	Техническая подготовка.	2		2	Боковые удары ногами.
108	Техническая подготовка.	2		2	Обманные действия при ударе.
Итого: 216		216	2	216	

Содержание программы:

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России.

Выдающиеся достижения российских спортсменов.

Развитие смешанных единоборств в России. Характеристика смешанных единоборств и место физического молодёжи. История возникновения смешанных единоборств. Развитие смешанных единоборств в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по смешанному боевому единоборству (ММА) в России и за рубежом.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания.

Физическая подготовка. Обучение технике – важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и плавящих упражнений). Технику смешанного боевого единоборства (ММА) составляют специальные технические приемы:

– решения;

– руками;

– ногами;

– локтями;

– в стойке;

– в партере;

– в партере.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка в смешанных единоборствах представляет собой постепенное изменение условий, в которых приходится действовать индивидуально. Формирование специальных умений это:

– принять правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях;

– наблюдать и на основе наблюдения немедленно осуществлять ответные действия;

– приемы техники в смешанных боевых единоборствах и способы их выполнения:

– решения;

– руками;

– ногами;

– локтями;

– в стойке;

– в партере;

– в партере.

– на нападения и тактика защиты;

– индивидуальные действия.

– на спаррингов в смешанном боевом единоборстве (ММА).

– спаррингов в смешанном боевом единоборстве (ММА). Методика судейства.

– техника и судейские жесты.

Физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег с изменением скорости и ритма, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предмета, прыжки через препятствие.

Упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног.

ческие упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого сустава, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регбол. Легкие игры и эстафеты.

Базовая физическая подготовка.

Упражнения на боковых ударах ногами у стены с задержкой на время;

Упражнения с набивными и теннисными мячами;

Упражнения на быстроту реакции, наблюдательности, координации: смена боевых стоек и позиций по сигналу тренера.

Специальные испытания.

Специальные испытания по общей физической подготовке;

Специальные испытания по технической подготовке.

Специальные бои и судейская практика. Судейство во время товарищеских боев: ведение боя, выполнение обязанностей главного и боковых судей.

Соревнования. Участие в соревнованиях школьного уровня. Судейство во время боёв.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по рукопашному бою.
2	Общеспортивная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающиеся, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунтбол, лапы, бокс, мешки и груши, манекен)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, малый инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнования
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, перчатки, футы бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с разметкой площадки, волейбольными стойками.

Материальный инвентарь:

— 15-18 штук;

— 1 штука;

— 1 штука;

— мячи - на каждого обучающегося;

— снаряды для подтягивания в висе – 2 штуки;

— скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

— гимнастические маты;

— баскетбольные, футбольные, теннисные мячи -10-15 штук;

Список литературы

- Андреев А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для СШ.-М.: Советский спорт 2004г
- Ахатов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- Белуховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
- Борисов И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
- Борискин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
- Борисовский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
- Боров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
- Борский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
- Борев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка спортсменов.- Майкоп, 1990
- Борисов Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
- Борова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
- Борова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- Борев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
- Борюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- Издательский центр «Академия», 2003
- Бориффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
- Борин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
- Боролков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО «Волгоградский ФК». Волгоград 2003
- Бороянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Украинская литература, 2001
- Борсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
- Борин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: Советский спорт, 2004
- Борин Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
- Борисов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
- Борин Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
- Борисов В.А. Психология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- Борманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Sportferlag, 1988. - 336 с.
- Борингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
- Борисов О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль подготовленности спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992887

Владелец Красовская Анна Сергеевна

Действителен с 13.09.2025 по 13.09.2026