

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБОУ средняя школа №444

протокол № 1
«31» 08. 2022 г

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 130/у-П

от «31» 08. 2022 г. Директор
ГБОУ средняя школа №444



А.Г. Андреев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Возраст учащихся: 14 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

**Шишов Валентин Валентинович,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»* составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по рукопашному бою» (М.: Советский спорт, 2004. Допущена Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

Уровень освоения программы углубленный.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

Актуальность образовательной программы по рукопашному бою – в воспитании смелости и уверенности в себе. В каждом человеке существует инстинкт самосохранения, и чем неувереннее мы себя чувствуем относительно своих физических возможностей, тем больше укрепляется этот инстинкт, перерастая в чувство страха, а иногда в откровенную трусость. Но наивно думать, что для приобретения уверенности достаточно выучить несколько приемов «карате».

Если говорить о рукопашном бое, необходимо владеть достаточно высоким мастерством. А для этого надо много работать. Для приобретения мастерства необходимо,

прежде всего, уметь одерживать победы над собой, двигаясь к намеченной цели, обладать способностью побеждать себя, занимаясь ради дела тяжелым, непосильным на первый взгляд трудом через овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, а также охрану, поддержание и необходимую коррекцию физического и психического здоровья учащихся, формирование у каждого из них в процессе обучения и воспитания основ высокой физической культуры, представления о непреходящей ценности здоровья, как своего собственного, так и окружающих людей.

Отличительные особенности программы:

- программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся;
- применение здоровьесберегающих технологий формирования у школьников ценностного отношения к здоровью;
- нетрадиционные методики, основанные на дифференцировании
- тренировочных нагрузок с учетом физической подготовленности учащихся;
- применение большой игровой практики;
- включение элементов краеведения и туризма в программу учебно-тренировочных сборов.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Педагогическая целесообразность

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия не только для физического развития, но и духовного, и интеллектуального развития, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культуры. И, что особенно важно, - происходит социальное и профессиональное самоопределение. Занятия рукопашным боем можно считать и работой по профилактике асоциального поведения учащихся. В рамках реализации программы большое внимание уделяется работе с родителями учащихся, всей семьей. В дальнейшем, социальная значимость РБ (рукопашный бой) проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, организацию досуга, дальнейшее образование.

Владение рукопашным боем имеет высокое прикладное значение. РБ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки рукопашного боя и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Большинству ребят после окончания школы придется служить в армии, и прошедшим обучение по данной программе, будет намного легче нести воинскую службу, имея определенную физическую подготовку.

Таким образом, рукопашный бой можно рассматриваться как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Образовательный процесс организуется в соответствии с педагогическими принципами:

1. Принцип систематичности и последовательности.
2. Принцип сочетания коллективной и индивидуальной работы.
3. Принцип доступности.
4. Принцип сознательности и активности.

В настоящей программе автор также исходит из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и юношей;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста учащихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки учащихся.

Адресат программы

Программа составлена по социальному заказу ГБОУ средняя школа № 444 и родителей, направлена на вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою. Программа рассчитана на учащихся в возрасте 14-15 лет, не имеющих специальной подготовки по рукопашному бою.

Цель

Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и формирование стойкого интереса к занятиям спортом и рукопашным боем; социализация учащихся, подготовка их к жизни в сложных условиях современной деятельности.

Задачи

Обучающие:

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- научить овладению базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

- воспитать высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности;
- формировать высокие чувства ответственности перед обществом,
- гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения
- здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Условия реализации образовательной программы

Программа реализуется :

1 этап: Спортивно-оздоровительный, Начальная подготовка – 1 года обучения;

При построении пятилетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются высших достижений. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

Продолжительность и содержание учебно-тренировочных сборов описываются отдельным краткосрочным программным модулем, разрабатываемым применительно к конкретной группе учащихся. Часовая нагрузка на проведение учебно-тренировочных сборов составляется с учетом конкретных условий и не входит в общее количество часов учебного плана.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Форма организации деятельности детей на занятии – фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Основные формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования);
- медицинский контроль;
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, фестивалях,
- показательных и учебно-тренировочных выступлениях, сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

Учебно-тренировочная и воспитательная работа проводится в соответствии с основами теории и методики спортивной тренировки. Основной формой учебной работы является тренировка, проводимая с элементами теоретической подготовки.

Занятие состоит из трех частей.

1 – подготовительная, направленная на организацию занимающихся и их подготовку к повышенной физической нагрузке.

Во 2-ой - основной части тренировки используется ряд упражнений для формирования, закрепления и совершенствования навыков в технических и тактических приемах игры.

В заключительной части тренировки снижается нагрузка на организм занимающихся и эмоциональное состояние упражнениями на расслабление

Наполняемость учебных групп и расчетный возраст

Год обучения	Максимальная наполняемость в группе (чел.)	Возраст (лет)
1	15 чел.	14-15

Материально-техническое оснащение программы

Учащиеся должны иметь личное снаряжение и одежду для занятий: спортивный костюм для рукопашного боя, защитный шлем на голову, боксерские перчатки или открытые перчатки по рукопашному бою, бинт боксерский, щитки на голень, борцовки, капу и раковину для подростков.

Для успешной организации образовательного процесса так же необходимо иметь фото- и видеокамеру, колонки, проектор, компьютер. Можно записать на видеокамеру тренировку, а затем просмотреть и разобрать ошибки и достоинства. Это дает положительный результат, так как ребенок может оценить со стороны свои достоинства и недостатки.

Для занятий по программе «Рукопашный бой» в ГБОУ средняя школа № 444 имеется следующее материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса:

1. Спортивный зал школы - кв.метров
2. Стадион с искусственным освещением и покрытием, включающий:
 - футбольное поле размером с синтетическим покрытием;
 - беговые дорожки с синтетическим покрытием;
 - открытая площадка при стадионе с тренажерами (разновысокие турники, параллельные брусья);
 - волейбольная площадка; - баскетбольная площадка.
3. Спортивный инвентарь:
 - маты-татами ласточкин хвост – 20 шт.
 - шведские стенки– 6 шт.
 - скакалки – 10 шт.
 - секундомеры – 1 шт.
 - мячи набивные – 2 шт.
 - груша боксёрская – 1 шт.

Планируемые результаты

Личностные:

- уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
- знать и уметь применять основные формы самоконтроля;
- выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя;
- знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;

- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- знать способы восстановления после физических нагрузок
- уметь вести спортивный дневник;
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2	История развития единоборств. Физическая культура. и спорт в России	2	1	1	викторина
3	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	20	5	15	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Общая физическая подготовка	18	3	15	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Специальная физическая подготовка	15	1	14	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	4	3	1	беседа
7	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	9	3	6	соревнование
8	Контрольное занятие	2		2	зачет
	Итого	72	17	45	

Календарный учебный график

Количество учебных часов и продолжительность занятий в неделю соответствуют нормативам, определенным СанПиН 2.4.4.3172-14.

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа на 2021-2022 учебный год 1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- научить овладению базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированности;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Планируемые результаты

Личностные:

- уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
- выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя;
- знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- знать способы восстановления после физических нагрузок;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в организации школьных соревнований по рукопашному бою.

В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

**Календарно-тематический план
1 года обучения**

№	Тема Занятия	Кол-во часов			Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата	
		всего	теория	практика			По плану	По факту
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	1	1	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	Памятка. Устный опрос		
2	Общефизическая подготовка	2		2	1.Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником	Практический показ приёмов		
3	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Распорядок дня самоконтроль	Памятка		
4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	2	1	1	1.Развитие ловкости	Игровая		
5	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
6	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Понятие о спортивной технике	Устный опрос		
7	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие скоростно-силовых качеств	Практический показ		
	СФП	2		2	Развитие скоростно-силовых качеств	Практический показ		
8	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы	Практический показ		
9	Общефизическая подготовка	2		2	1.Понятие о физической подготовке	Устный опрос		

10	СФП	2		2	1.Развитие гибкости	Практический показ		
11	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
12	СФП	2		2	1.Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	Памятка		
13	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения	Практический показ техники		
14	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты	Практический показ техники		
15	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Роль технических действий в единоборстве	Устный опрос		
16	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
17	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
18	Общефизическая подготовка	2		2	1.Рождение и развитие рукопашного боя	Устный опрос		
19	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	1.Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		
20	СФП	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
21	Общефизическая подготовка	2		2	1.Элементы техники рукопашного боя	Устный опрос		
22	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения	Практический показ техники		
23	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре	Практический показ техники		

24	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1. Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником	Практический показ техники		
25	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс	Устный опрос		
26	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1. Техника защиты	Практический показ техники		
27	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1. Развитие ловкости	Сдача нормативов		
28	Общефизическая подготовка	2		2	1. Развитие выносливости	Сдача нормативов		
29	Общефизическая подготовка	2		2	1. Развитие силы	Сдача нормативов		
30	Общефизическая подготовка	2		2	1. Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		
31	СФП	2		2	1. Развитие ловкости	Сдача нормативов		
32	Общефизическая подготовка	2		2	1. Развитие силы	Практический показ техники		
33	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1. Техника нападения. Развитие гибкости			
34	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова			
35	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова			
36	Общефизическая подготовка	2		2	1. Развитие ловкости	Сдача нормативов		

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России

Теория

- Рождение и развитие рукопашного боя – 1 час
- Понятие о физической культуре и спорте – 1 час.

3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя

Теория

- Понятие о спортивной технике
- Роль технических действий в единоборствах
- Элементы техники рукопашного боя

Практика

- Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником в первом туре
- Техника рукопашного боя во втором туре
- Техника нападения
- Техника защиты
- Техника ударов руками и ногами

4. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о физической подготовке

Практика

Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости.

5. Специальная физическая подготовка

Теория

Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
- Упражнения на развитие гибкости

6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль

Теория

- Уход за телом, основные правила закаливания
- Распорядок дня, самоконтроль

7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях

Теория

Правила соревнований по рукопашному бою

Практика

Участие в соревнованиях школьного, районного уровня.

8. Контрольное занятие

Практика

Сдача нормативов. Анализ деятельности учащихся за год. Показательные выступления для родителей.

Критерии освоения.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

1 год обучения:

Формы промежуточной аттестации:

- аттестация техники по общей и специальной физической подготовке, - участие в фестивалях, показах, выступлениях. - участие в подготовке и проведении соревнований - участие в клубных турнирах.

Методы проведения занятий

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, в парах. Много времени уделяется на занятиях с детьми подвижным играм. Также на занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д.
- словесные - способствуют получению новых знаний, введению в теорию рукопашного боя (устное изложение информации педагогом)
- наглядные - задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример тренера, использование схем, видеоматериалов)
- практические - закрепление и отработка навыков, и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№п /п	Тема	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Групповая. Беседа, объяснение, инструктаж по ТБ, лекции	вербальные	Инструкция по ТБ, памятки	Беседа
2.	История развития единоборств. Ф.К. и спорт в России	интерактивные лекции	вербальные	Памятки, DVD диски	Беседа

3.	Техника методика обучения приемам рукопашного боя	и Лекция, учебное занятие, тренировки, игровые упражнения	Вербальные, наглядный показ	Книги по рукопашному бою, джим болл (резиновый мяч), кегли	Практический показ техники, игра
4.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, поточная. Лекция, учебное занятие	Вербальные, практические, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ.	Таблицы, схемы, спортивный инвентарь.	Аттестация, Сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	Лекция, учебное занятие, работы внутри группы	Вербальный, объяснение нового материала, рассказ, практическое занятие, наглядный показ тренера.	Литература, схемы, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, скакалки)	Зачет, Сдача контрольных нормативов
6.	Гигиена, закаливание, режим дня. Врачебный контроль	лекции. Индивидуальная и групповая диспансеризация	вербальные	памятки	Беседа Медицинский допуск к занятиям и соревнованиям
7.	Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях	Командное и личное участие в соревнованиях	Вербальные, практическое занятие, УТБ, упражнения в парах, УТЗ	Памятки, литература, видео боев, соревновательный инвентарь (перчатки, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, участие в школьных соревнованиях,
8	Контрольное занятие	спарринг		Видеозаписи соревнований	Показательные бои

Литература

Для педагогов:

1. Ашкенази С. М. Русский бой Учебная программа. – СПб, 2007.
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 2003.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971.
4. Волков В.П. Курс самозащиты — М., 1940. 5. Кузнецов С. Ключи ко всем боевым искусствам. От карате до Русского стиля рукопашного боя – М.: Яуза, Эксмо, 2010
6. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая самоподготовка к рукопашному бою – М.: ПКФ «Издательский дом», 1993.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры//Учебник для институтов физ. Культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки// Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.
9. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.
10. Огуренков Е. Современный бокс — М.: ФиС, 1966.
11. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2004.
12. Секция рукопашного боя. — М.: ФиС, К 5, 1996.
13. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. — М.: Просвещение, 1987.
14. Харлампиев. Борьба самбо. — М.: ФиС, 1964.
15. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. – М.Феникс, 2004.
16. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. — Воениздателство, 1979. **Для учащихся:**
 1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 000 «Издательство Астрель», 2003.
 2. Олимпийская литература, 2001.
 3. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка) - Киев:
 4. Савостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). — М.: Стром, 1991.

Электронный образовательный ресурс

Видеоматериалы. Наглядные пособия по изучению приемов самообороны:

- «Айкидо»
- «Мастера каратэ»
- «Соревнования по армейскому рукопашному бою»
- «Техника борьбы»

