

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

ПРОГРАММЫ

* 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рукопашный бой - это популярный отечественный вид спорта, который является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов боевых искусств.

Рукопашный бой – уникальная наука глубокой духовности и физического совершенствования человека, которая обеспечивает комплексный подход к формированию личности, способствует физическому развитию, укрепляет здоровье и повышает результаты в других видах деятельности.

Философия рукопашного боя предполагает умение выживать, защищаться от врагов, сохранять свой род и развивать культуру своего государства.

Рукопашный бой является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России. Техники рукопашного боя широко используются в силовых структурах при подготовке персонала для выполнения задач по освобождению людей, захвату и нейтрализации противника. Простым гражданам это знание также доступно и многими практикуется для самообороны, а также для достижения гармоничного взаимодействия с окружающей средой, физического и духовно-нравственного развития. Освоение основ ведения рукопашного боя служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Привлекательными факторами данного вида спорта так же является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы самообороны. Рукопашный бой» направлена на изучение тактики ведения рукопашного боя, имеет ***физкультурно-спортивную направленность,*** носит прикладной характер.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
* СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 22.07.2022 № 629).
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

***Актуальность программы:*** рукопашный бой, как и любой другой вид спортивной деятельности, актуален в подростковой и молодежной среде, как средство физического и морально-волевого развития.

***Педагогическая целесообразность программы:*** рукопашный бой является современным сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Занятия рукопашным боем оказывают положительное воздействие на приобретение навыков правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

***Отличительная особенность*** данной программы в том, что она содержит логичный и систематизированный материал, позволяющий эффективно осуществлять подготовку допризывной молодежи к службе в армии.

***Новизна программы*** опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Методическое обеспечение программы является традиционным. При ее составлении учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов.

Данная программа является образовательной, развивающей.

Возраст обучающихся - от 10 до 17 лет.

Вид группы - профильный.

Состав группы - постоянный.

Набор детей в группу свободный, на обучение зачисляются все желающие, имеющие хорошие физические данные и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: 13-15 человек.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий

Срок реализации: 1 год.

Форма занятий - групповая, индивидуальная.

Количество учебных часов в год - 72 часов

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

* 1. Цель и задачи программы

***Цель* программы:** физическое и духовно-нравственное развитие личности в процессе систематических занятий рукопашным боем. Воспитание достойных представителей своего народа и патриотов Родины, сознающих ценность явлений жизни и человека.

***Основные задачи:***

* Популяризация рукопашного боя.
* Подготовка допризывной молодежи в службе в рядах Российской армии.
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Развитие у обучающихся: трудовых навыков, силы воли, внимательности, веры в свои силы, рационального образа мышления и поступков, чувства уважения к людям и окружающему миру.
* Подготовка спортсменов-разрядников.
* Повышение работоспособности воспитанников, совершенствование их физических и психических качеств, необходимых для владения техникой рукопашного боя.
* Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
* Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта гигиены и медицины.

***Образовательные***

* изучение упражнений развивающего характера;
* совершенствование техники и тактики ведения рукопашного боя;
* развитие технико-тактического мышления;

***Воспитательные***

* развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;
* формирование потребности в здоровом образе жизни;
* содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* становление основ спортивной этики и эстетики рукопашного боя.

***Развивающие***

* развитие основных физических качеств;
* интеллектуальное и духовно-нравственное развитие;
* развитие патриотизма и любви к Родине.

**1.3.Содержание программы.**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Всего часов | В том числе | |
| практика | теория |
| I | Вводное занятие | 2 |  | 2 |
| 1 | Рукопашный бой - история развития и совершенствования | 2 |  | 2 |
| 2 | Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя | 2 |  | 2 |
| *II* | *Раздел 1 «Общая физическая подготовка» - 12 часов* | | | |
| 1 | Скоростно-силовая подготовка | 6 | 6 |  |
| 2 | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто) | 6 | 6 |  |
| *III* | *Раздел 2 «Специальная физическая подготовка» - 22 часов* | | | |
| 1 | Развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах | *8* | *8* |  |
| 2 | Стойки и передвижения | *8* | *8* |  |
|  | Страховка и самостраховка | 6 | 6 |  |
| *IY.* | *Раздел 2. «Тактико-техническая подготовка» - 32 часов* | | | |
| 1 | Борьба в положении стоя | 6 | 6 |  |
| 2 | Борьба в положении лежа | 12 | 12 |  |
| 3 | Ударная техника рук | *6* | *6* |  |
| 4 | Ударная техника ног | *6* | *6* |  |
| *IV* | *Контрольные испытания.* | *2* | *2* |  |
| Всего часов | | 72 | 66 | 6 |

**Основное содержание программа**

***Вводное занятие***

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

***Тема 1. Рукопашный бой - история развития и совершенствования – 2 час***

*Теория:* Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. История возникновения и развития рукопашного боя. Виды рукопашного боя в настоящее время.

*Практика:* тренировочный процесс.

***Тема 2. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя***

Теория: Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила. Просмотр видеофильма.

*Практика:* тренировочный процесс.

**Раздел 1. «Общая физическая подготовка»**

***Тема: Скоростно-силовая подготовка***

*Теория:* Понятие «скоростно-силовая подготовка». Необходимость развития скоростно-силовых качеств. Техника выполнения упражнений.

*Практика:* Ходьба. Бег. Вращение рук и кистей рук. Подвижные игры и игровые упражнения. Прыжки и прыжковые упражнения. Упражнения на растяжение мышц и связок. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, прыжки.

***Тема: Акробатическая подготовка***

*Теория:* Акробатика. Значение акробатических упражнений для начинающих спортсменов. Нижняя акробатика: кувырки, перевороты, перекаты.

*Практика:* Выполнение акробатических упражнений – кувырки, перевороты, перекаты.

**Раздел 2 «Специальная физическая подготовка» -**

***Тема: Развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости***

*Теория:* Необходимость развития гибкости, ловкости и подвижности в суставах. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости, ловкости и подвижности в суставах. Видеопросмотр с анализом.

*Практика:* Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

***Тема: Стойки и передвижения***

*Теория:* Основные стойки: фронтальная, передняя, задняя, боевая. Техника выполнения стоек и передвижений.

*Практика:* Комплекс упражнений по освоению приемов противоборства в различных стойках.

***Тема: Страховка и самостраховка***

Теория: Техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны и из положений сидя и лежа.

Практика: выполнение комплекса упражнений по отработке техники подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа.

**Раздел 3 Тактико-техническая подготовка**

***Тема: Борьба в положении стоя***

*Теория:* Борьба в положении стоя.

*Практика:* выполнение упражнений и отработка задней и передней подножки из различных положений. Упражнения на выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Отработка броска с захватом ног и выносом их в сторону. Бросок через бедро. Выполнение бросков с захватом руки под плечо. Бросок через голову. Выполнение боковой и передней подсечки.

***Тема: Борьба в положении лежа***

Практика: Выполнение упражнений и отработка приемов борьбы из положения лежа. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги, рычаг локтя захватом руки между ног. Узел ногой после удержания на боку. Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.

***Тема: Ударная техника рук***

*Практика:* Выполнение упражнений на развитие техники рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым ударом левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым ударом левой (тоже с другой руки). Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым ударом левой (тоже с другой руки). Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым ударом.

***Тема: Ударная техника ног***

*Практика:* Выполнение упражнений на развитие ударной техники ног. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище. Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги). Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).

***Контрольные испытания -*** 2 часа

**1.4. Планируемые результаты**

В результате обучения, учащийся будет ***знать:***

* влияние рукопашного боя на мировоззрение человека;
* понятия о тактике и стратегии ведения боя;
* технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
* правила соревнований по рукопашному бою и других видах единоборств;
* принципы работы против вооруженного противника;
* комбинирование различных техник рукопашного боя.

***должны уметь:***

* свободно выполнять элементы акробатики и уметь комбинировать их;
* совмещать элементы ударной техники, с элементами борьбы стоя, в партере и лежа;
* свободно и правильно выполнять приемы самозащиты от вооруженного нападения;
* активно проводить борцовские поединки, ударные спарринги по правилам кикбоксинга и рукопашного боя;
* участвовать в соревнованиях.

***У обучающихся будут развиты и сформированы:***

* потребность в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним и постоянном совершенствовании.
* эмоционально-волевые качества;
* потребность в здоровом образе жизни;
* познавательные интересы, творческая активность и инициатива;
* спортивная этика и эстетика рукопашного боя;
* основные физические качества;
* чувство патриотизма и любви к Родине.

**РАЗДЕЛ 2.**

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**ПРОГРАММЫ**

**2.1. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо:

* спортзал (светлое хорошо проветриваемое помещение);
* тренажерный зал;
* необходимое количество часов.

*материально-техническое оснащение:*

* спортивный инвентарь: лапы боксерские маленькие и большие, боксерские мешки и груши, мячи скакалки, гимнастические палки, маты, перекладина, макеты ножей, пистолетов, веревка длиной 2 метра.
* Форма для занятий: кимоно или куртки для борьбы, перчатки боксерские и перчатки с открытыми пальцами.

*методическое обеспечение*:

* методические материалы и разработки по темам программы;
* видеофильмы;
* необходимый минимум инструкций по охране труда и технике безопасности.
* учебная литература.

*кадровое обеспечение:*

* педагог дополнительного образования, руководитель коллектива, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области спорта и физической культуры.

**2.2. Формы аттестации**

Аттестация учащихся секции производится на основании Положения об аттестации обучающихся в НРМБУ ДО «ЦРТДиЮ».

Контроль и мониторинг образовательного процесса осуществляется на протяжении всего периода обучения.

В начале учебного года проводится первичный контроль знаний - нулевой контрольный срез.

Далее отслеживается динамика развития ребенка путем промежуточного контроля: беседы, участие в соревнованиях.

С целью установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций, два раза в год проводится административный контрольный срез (декабрь, апрель) в рамках Зачетной недели.

***Виды контроля:***

*Входной контроль*

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствия намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;

- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.

- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

*2) Текущий контроль.*

Предусматривает сдачу контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

*3) Итоговый контроль*

Предусматривает проведение итоговых соревнований и квалификационных испытаний в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

Форма фиксации образовательных результатов по данной программе: карта успешности, зачетный лист участия в соревновательной деятельности.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестации: тестирование, зачет, квалификационные испытания на право ношения берета.

### 2.3. Особенности методики обучения. Методические материалы.

Занятие проводятся с использованием очной формы обучения в разновозрастной группе.

Обучение построено на реализации следующих дидактических  ***принципов:***

* непрерывность образования и воспитания.
* учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
* воспитание и обучение личным примером.
* обеспечение комфортной эмоциональной среды - "ситуации" успеха и развивающего общения.
* содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
* широкое применение инструктажа.

Главный принцип - принцип «в коллективе всем есть дело» - используется с первых занятий и реализуется на протяжении всего процесса обучения.

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические ***методы:***

*Общепедагогические:*

* словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
* наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов).

*Практические:*

* Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).
* Методы обучения двигательным действиям:
* Метод целостно-конструктивного упражнения;
* Расчленено-конструктивный метод;
* Метод сопряженного воздействия.

*Методы воспитания физических качеств:*

* Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
* Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
* Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др.
* Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.

***Воспитательные средства:***

* Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
* Дружный коллектив;
* Система морального стимулирования.

Один из эффективных путей реализации программы – использование современных ***педагогических технологий:*** технологии личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии. В образовательном процессе также предусматривается использование современных информационных технологий: получение информации через интернет, выпуск печатной продукции, работа с интернет сайтами.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное и тренировочное занятие.

Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Теоретическая часть занятия включает в себя объяснение нового материала по вопросам физической культуры, здорового образа жизни, действий в экстремальных ситуациях, самообороны. Практические занятия направлены на формирование и развитие физических качеств, освоение основ рукопашного боя.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем прейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально - забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь " гибкость и пластичность - путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать " бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть учебно-тренировочного занятия начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

* на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
* на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
* на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

* встречи с интересными людьми;
* просмотр и обсуждение видео материалов;
* индивидуальные беседы;
* тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
* участие в соревнованиях;
* показательные выступления.
* соревновательная практика:

Предусматривается участие спортсменов в двух-трех соревнованиях невысокого уровня в целях приобретения соревновательного опыта, более глубокого изучения правил соревнований, практической реализации приобретенных тактико-технических навыков, а также воспитания духа состязательности, коллективизма и взаимоуважения.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и готовности учащихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Одной из основных задач образовательной программы является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

***Воспитательная работа –*** это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающихся способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

В процессе реализации данной программы решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми качествами, трудолюбие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

***Формы организации воспитательной работы:***

* информация о спортивных событиях в стране и в мире;
* встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
* родительские собрания;
* взаимодействие с общеобразовательной школой при проведении мероприятий;
* мероприятия военно-патриотической направленности;
* постоянное обновление стендов.

Большую помощь в воспитательной работе может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий педагог должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Для укрепления коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции.

На занятиях обучающимся прививается чувство уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Большое значение имеет воспитание у учащихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит педагогу-тренеру. Если он имеет авторитет у занимающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому ему необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить тренировочное занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать его авторитет.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала обучения по программе | Дата  окончания обучения по программе | Всего  учебных  недель | Количество  учебных  часов | Режим занятий |
| 01 сентября  2025 г. | 15 мая  2026 г. | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |

**Список литературы**

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.\
3. Булкип В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. \_ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов СА. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. \_ 23 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
10. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
11. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
12. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). \_М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
13. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. \_ М., 2007.- 27 с.

**Список литературы,**

**рекомендованный детям и родителям.**

1.Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.

2. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.

3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.

4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.

5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.

6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.

7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988

8.Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.

10.Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.

11.Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 20003

12. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.

13. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.

14. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.