

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 156  
с углубленным изучением информатики  
Калининского района  
Санкт - Петербурга

**«Разработано и принято»**  
Педагогическим советом  
Протокол №\_\_  
«\_»\_\_08\_\_2023\_г.

**«Утверждаю»**  
Директор  
А.Е.Белик\_\_  
\_ Приказ №от  
«\_\_\_\_\_»\_09\_\_2023\_г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Юный борец» (рукопашный бой)**

**Учитель: Астапов Александр Алексеевич**

Возраст детей: 5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Составители программы: Астапов А.А. Вахмистров Н.Ю.

Подольская М.В.

Санкт – Петербург  
2023-2024 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план .....	6
3. Календарный учебный план .....	14
4. Оценочные и методические материалы .....	20
4.1 Контроль результативности.....	20
4.2 Информационные источники .....	21

## Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

### Направленность.

Содержание программы **физкультурно-спортивной и военно-патриотической направленности.**

**Физкультурно-спортивная** направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Военно-патриотическая** направлена на формирование патриотического сознания, социальной активности, гражданской ответственности, преданного служения своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, укреплению силы духа, стойкости характера, подготовки к жизни в экстремальных условиях. Занятия рукопашным боем подготавливают юношей физически и психологически к службе в армии, милиции. Здесь прививаются такие чувства, как: любовь к Родине, готовность защищать ее и своих родных и близких в рядах армии и войсках ведомств, верность, надежность. Воспитываются добропорядочные и законопослушные граждане, патриоты своей страны.

### Актуальность.

Актуальность дополнительной образовательной программы базируется на анализе социальных проблем, на анализе детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по рукопашному бою.

Программа направлена на удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Данная программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением техники рукопашного боя. Такой подход позволяет создать у учащихся стойкий интерес к занятиям рукопашным боем, дает возможность заниматься и совершенствоваться. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание учащихся, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь на достижение

спортивных результатов.

С помощью занятий рукопашным боем пропагандируется овладение техникой всех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются на занятиях, так как это является обязательным условием повышения спортивных результатов и связано с проявлением и развитием психических и физических особенностей ребенка. Развивая такие физические качества: ловкость, гибкость, координацию движений, быстроту, выносливость, силу, дети приобретают чувство коллективизма, целеустремленность, высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие, что способствует формированию жизнерадостного отношения к внешним и внутренним раздражителям. Занятия рукопашным боем способствует развитию трудолюбия, терпения, воли, упорства, ориентируют воспитанника на преодоление трудностей и стремлению к достижению результатов, проявлению интереса не только к рукопашному бою, но и к систематическим занятиям физкультурой и спортом.



### Учебный план учебно-тренировочных занятий 1-го, года обучения:

№ п./п.	Наименование раздела и тем занятий	всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1</b>	Введение.	1	1	
<b>3</b>	Анатомия организма человека.	2	2	
<b>4</b>	Общая и специальная физическая подготовка.	10		10
<b>6</b>	Техника защиты.	10		10
	Техника нападения.	10		10
<b>7</b>	Правила соревнований.	1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 5 до 9 классы.**

### **Цель и задачи**

**Цель** программы - укрепление здоровья, развитие физически, духовно и нравственно здорового поколения, воспитание личности гражданина России, готовности защищать Родину и своих близких в рядах армии и войсках ведомств.

Как вид спорта рукопашный бой решает **4 группы педагогических задач:**

**Оздоровительные:** развитие всего комплекса основных физических качеств, укрепление здоровья, обеспечение требуемого условиями жизни уровня физической дееспособности обучающихся.

**Образовательные:** приобретение учащимися жизненно важных двигательных умений и навыков, знаний о приёмах самоконтроля и режиме жизни, приемов оказания первой медицинской помощи, о влиянии занятий этим видом спорта на формирование личности, на физическое развитие и двигательную подготовленность обучающихся.

**Воспитательные:** развитие морально-волевых качеств, черт личности и характера (*смелости, решительности, упорства, настойчивости, толерантности и т.п.*), сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, патриотизма и любви к Родине, к человеку, профилактика асоциального поведения, усвоение этики бойца рукопашного боя, которую можно выразить девизом рукопашника: **«Сильного - не бойся, с равным - борись, слабого - не обижай!»**

Соблюдая нормы этики, обучающиеся, не применяют свои знания и умения во вред окружающим, а наоборот проявляют лучшие человеческие качества.

**Развивающие:** занятия рукопашным боем не только воспитывают волю к победе, но, можно сказать, принуждают думать и творить. В результате своего творчества, обучающиеся индивидуально непредсказуемы для противника, чем облегчают себе путь к победе. Развиваются как **личность**, развивается мотивация личности к познанию и творчеству, приобщаются к общечеловеческим ценностям, творческой самореализации, профессиональному самоопределению, ведению здорового образа жизни.

Чтобы выиграть поединок в рукопашном бою - нужна правильная оценка данной ситуации, быстрое и верное решение и исполнение, для чего необходимы знания и интеллект, быстрота мышления, правильная ориентация в пространстве и арсенал технических приемов.

В секциях рукопашного боя особенное значение имеет **военно-патриотическая направленность** этого вида спорта. Здесь прививаются такие чувства, как: любовь к Родине, к человеку, патриотизм, верность, надежность, готовность защищать Родину и своих близких в рядах армии и войсках ведомств, бойцовские качества, понятия боевого братства (взаимовыручка, взаимопомощь, самопожертвование и т.д.), готовятся кадры для армии и флота, спецслужб и войск ведомств.

Как раздел физической подготовки сотрудников соответствующих спецслужб и военнослужащих рукопашный бой призван решать **следующие задачи:**

- развитие специальных физических и морально-волевых качеств необходимых для выполнения служебных задач сотрудниками соответствующих служб,

- вооружение их приемами ведения поединка с вооружёнными, в том числе и несколькими, нарушителями общественного порядка и преступниками, а также врагами.

Выполнение перечисленных задач - залог **формирования нравственно и физически здорового поколения.**

### **Условия реализации программы.**

#### **Возраст детей**

В настоящей программе выделено **три этапа спортивной подготовки:**

- спортивно-оздоровительный этап (**СО**), («группа здоровья»);
- этап начальной подготовки (**НП**);
- учебно-тренировочный этап (**УТ**).

В группы СО набираются мальчики и девочки возрастом **5-9 класс** желающие заниматься рукопашным боем по письменному заявлению родителей, и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра.

**На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется:**

- укрепление здоровья; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости; отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 12-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем, имеющие письменное разрешение от врача-педиатра, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года на этапе СО, выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке.. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

**Группы учебно-тренировочного этапа подготовки** формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

### **Задачи 1 года обучения**

#### **Спортивно-оздоровительный этап**

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям рукопашным боем.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (тактикой) рукопашного боя.

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ Методическое обеспечение 1 год обучения**

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретические сведения	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Основы техники рукопашного боя	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты,	Спарринги, соревнования.
5	Тактика рукопашного боя	Диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Спарринги, соревнования
6	Специальная физическая подготовка	Тренировка, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Спарринги, соревнования

## Содержание программы.

1 год обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Краткий обзор развития рукопашного боя в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Оборудование и инвентарь.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

### 2. Теоретические сведения

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям рукопашным боем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Терминология, техника и тактика рукопашного боя. Основные сведения о технике и тактике рукопашного боя; о её значении для роста спортивного мастерства.

Форма одежды и экипировки - кимоно белого цвета, шлем боксерский, перчатки для рукопашного боя, щитки на ноги, бандаж, капа.

### 3. Общая физическая подготовка

Практика:

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

**Строевая подготовка.** Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю.

**Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизатором, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

**Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

**Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

**Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

### 4. Основы техники:

Теория:

Практика:

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги.

Прыжки с короткого разбега. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

## **5. Тактика:**

Теория: Основные сведения о технике и тактике; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники.. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике, связь техники и тактики.

Индивидуальные и групповые технические действия.

Практика:

Нападение. Ударная и бросковая техника. Защита. Броски, уходы и уклоны.

## **Специальная физическая подготовка**

Практика: Спарринги.

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Ловкость, Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **1. Соревнования:**

Теория: Правила соревнований.

Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях

### **2. Итоговое занятие**

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Для первого года обучения выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ**

### **В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:**

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения основных элементов рукопашного боя;
- основные правила рукопашного боя;
- сведения о самоконтроле,
- теоретические основы выполнения технических элементов рукопашного боя,

### **В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:**

- владеть техникой перемещений;
- владеть техникой стоек рукопашного боя ;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях,

### **В процессе обучения каждый занимающийся должен вырабатывать качества личности:**

- Умение работать в коллективе.
- Умение думать, свобода мышления.

## Методические положения

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;
4. Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;
5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная, работа по подгруппам.

### **Формы проведения занятия:**

- беседы, открытые занятия, мастер-классы, показательные выступления, турниры, фестивали, соревнования, олимпиады, профильные лагеря (на Кавказе и в Крыму).

## КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

### **В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:**

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;
- промежуточный контроль проводится один раз в год методом определения уровня и объема освоенных навыков;
- итоговая аттестация проводится в начале каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

-

Календарно-тематическое планирование на 2022/2023 учебный год

группа 1 года обучения

№	Тема	Количество часов по плану	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Самостраховка.	1		
2	ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и шагом назад.	1		
3	Беседа: Возникновение рукопашного боя. ОФП. Задняя	1		
4	ОФП. Удержание	1		

	сбоку.			
5	ОФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтям шагомназад.	1		
6	ОФП. Передняя подножка.	1		
7	ОФП. Удержание верхом.	1		
8	ОФП. Выведение из равновесия рывком.	1		
9	ОФП. Самостраховка,	1		
10	ОФП. ТТП. Спарринги.	1		
11	ОФП. Боковая подсечка.	1		
12	ОФП. Выведение из равновесия	1		

	(способы).			
13	ОФП. Выполнение зачетных	1		
14	Медицинский контроль.	1		
15	ОФП. Боковая подсечка. Самостоаховка.	1		
16	ОФП. Самостраховка.	1		
17	ОФП. ТТЛ. Спарринги.	1		
18	ОФП. Самостраховка. Задняя подсечка.	1		
19	ОФП. Самостраховка. Переворот соперника захватом за пояс и	1		
20	ОФП, Ущемление ахиллова сухожилия	1		

	захватом голени под плечо.			
21	ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, встречный к/у левой ногой в туловище.	1		
22	ОФП, Прямой удар левой рукой в туловище, защита подставкой правой ладони и шагом назад.	1		
23	ОФП. Прямой удар левой рукой в туловище, защита подставкой правого локтя.	1		
24	ОФП. Бросок захватом ног.	1		
25	..ОФП.	1		

	Удержание со стороны ног с захватом рук.			
26	ОФП. Выведение из равновесия.	1		
27	ОФП. Уход от удержания сбоку через мост.	1		
28	ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо,	1		
29	ОФП. Ложные прямые удары левой-правой рукой.	1		
30	ОФП. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони.	1		

31	ОФП. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, к/а прямым ударом правой рукой в голову.	1		
32	ОФП. В борьбе лежа - бросок выведением из равновесия рывком (выпол. нижний).	1		
33	ОФП. ТТП. Спарринги.	1		
34	ОФП. Стойки. Передвижение в стойках	1		

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ Методическое обеспечение 1 год обучения**

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретические сведения	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Основы техники рукопашного боя	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты,	Спарринги, соревнования.
5	Тактика рукопашного боя	Диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Спарринги, соревнования
6	Специальная физическая подготовка	Тренировка, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Спарринги, соревнования

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Видеодиск. Соловьев О. Н. Конкурсы учителей физической культуры Северо-Запада России 1997, 2004, 2006, 2007, 2008, 2009 гг. - 2 тома на 2-х дисках. 2009 г.
2. Видеодиск. Чепиков Е. М., Борисенко С. И., Солодяников В. А., Образцова Е. С., Кудашова Л. Т., Люйк Л. В. Гимнастика. Игры и эстафеты. 2006 г.
3. Видеодиск. Роднина И. Упорство. Видеоцикл. Учебно-методический комплект. 2008 г.
4. Видеодиск. Рукопашный бой в КГБ-ФСБ. Том 1 и 2. Совершенствование и основы практики применения. Методика ускоренного обучения.

### Список литературы для педагога, обучающихся и родителей:

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. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В. И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.- 116 с.
3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 2003. —25 с.
4. Брестов А.К Русский рукопашный бой. М.;АСТ; Харвест, 2005.-96с.
5. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1996. -17 с.
6. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 1994. — 206 с.
7. Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971. —312 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. —331 с.

9. Захаров Е. К, Карасев А.В., Сафонов А. А. Ударная техника рукопашного боя. Культура и традиции, 2003 - 350с.
10. Журналы: ОР ФРБ. Рукопашный бой. Боевой спорт, Боевое искусство планеты, Дзюдо.
11. Иванов-Катанский С. А., Касьянов Т. Р. Спортивный рукопашный бой: Техника совершенствования/- М.:ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 368 с: ил. - (Спецназ).
12. Иванов П.Н. Рукопашный бой. - М.;АСТ; Мн.; Харвест, 2005.-96с.
13. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. — М., 1995.—23 с.
14. Краснопольский С.С, Петрий А. М., Фомичев А.С. Практический курс рукопашного боя. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.- 159 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры 1/ Учебник для институтов физ.культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.—543 с.
16. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика под подготовки. Учебное пособие для ПВ ФСБ России. — Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. — 120 с.
17. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.
18. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя - Составитель А. А. Харлампиев - М.: ФАИР - ПРЕСС, 2007. - 400 с.ил.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 000 «Издательство Астрель», 2003. — 863 с. — (Профессия — тренер).
20. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). — Киев: Олимпийская литература, 2001.
21. Самооборона. Приемы реальной уличной драки. - М.; РИПОЛ классик, 2006.-512 с.
22. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). — М.: Дата Стром, 1991.—190 с.
23. Скогорев Д. В. Русский рукопашный бой - 3-е изд., стер. - Новосибирск. Сиб. унив. изд-во, 2007.-288 с.; ил.- Русское боевое искусство.
24. Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. - Москва: ООО «Издательство АСТ»; Минск: Харвест, 2007.-400с.
25. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1997. -27с.
26. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой - Воениздателство, 1979, - 86 с.

27. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой - Воениздателство, 1979, - 86 с.