

**Управление образованием Администрации города Юрги
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Городской центр детского (юношеского) технического творчества г. Юрги»**

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»
протокол от 28.08.2018 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»
от 30.08.2018 г. № 240

на заседании Педагогического совета
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»
протокол от 30.08.2018 г. № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Витязь»

Возраст учащихся – 13 – 18 лет,
срок реализации – 2 года

Авторы-составители:

Кочура Леонид Владимирович,
педагог дополнительного образования
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»;

Пыстина Наталья Юрьевна,
методист МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»

Юрга 2018

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	8
Содержание курса 1-го года обучения.....	9
Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	12
Содержание курса 2-го года обучения.....	13
Методическое обеспечение программы.....	15
Тематическое планирование 1-го года обучения.....	15
Тематическое планирование 2-го года обучения.....	18
Рекомендуемый перечень учебного оборудования и спортивного инвентаря	21
Список литературы для педагога.....	22
Список литературы для учащихся.....	24
Электронные ресурсы.....	25

Пояснительная записка

Рукопашный бой – это комплексный вид единоборства и популярный отечественный вид спорта. Важными факторами являются зрелищность, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская федерация рукопашного боя. В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся чемпионаты, кубки и первенства, где учащиеся могут совершенствовать спортивное мастерство.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по рукопашному бою «Витязь» (далее – программа) составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Это программа физкультурно-спортивной направленности **продвинутого уровня** подготовки по виду спорта «рукопашный бой». Предполагает углубленное освоение вида спорта Рукопашный бой.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программу углубленного уровня в области единоборств, обеспечивающую продолжение совершенствования спортивного мастерства учащихся, которые **успешно** освоили дополнительную общеразвивающую программу базового уровня «Рукопашный бой». Важную роль играет и то, что данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит

военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Новизна программы «Витязь» заключается в том, что она ориентирована на учебно-тренировочную подготовку спортсменов группы спортивного мастерства. Программа является модифицированной и составленная на основе типовой примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР [12].

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование спортивного мастерства по всестилевым – рукопашный бой – и родственным видам единоборств;
- создание успешной специализации в виде спорта рукопашный бой;
- совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Воспитательные:

- социализация детей и подростков, воспитание специальных психологических качеств;
- воспитание высоких морально-волевых качеств, системы гражданских моральных ценностей, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Развивающие:

- формирование потребности в здоровом образе жизни, мотивации к сохранению здоровья через занятия физкультурой и спортом;

- становление основ спортивной этики и эстетики;
- овладение техникой выполнения комплекса физических упражнений;
- укрепление здоровья, гармоничное развитие физических и психологических качеств, функциональной подготовленности.

Срок реализации программы – 2 года. **Объем** – 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Возраст учащихся – 13-18 лет. Рекомендуемый состав групп 1-го года обучения – до 15 человек, 2 года обучения – до 12 человек. Состав групп – постоянный.

Состав учащихся. Объединение формируется из учащихся:

- допущенных к занятиям видом спорта «Рукопашный бой» по состоянию здоровья медицинским работником;
- выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке;
- прошедших начальную подготовку – окончивших курс обучения по программам «Рукопашный бой», либо успешно освоивших другие программы по единоборствам;
- имеющих спортивные достижения в течение периода обучения или неоднократно принимавших участие в соревнованиях областного уровня.

Формы организации образовательной деятельности:

- очная форма обучения; по количеству детей – групповые занятия;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и учащихся – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках;
- по дидактической цели – вводное занятие, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится «входная»

диагностика. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля по итогам изучения разделов программы в течение учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения с целью определения результативности обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы подведения итогов реализации программы:

- выполнение контрольных нормативов по физподготовке; зачет;
- тренировочные поединки и спарринг, первенства объединения;
- успешное участие в чемпионатах, первенствах и соревнованиях по рукопашному бою;
- выполнение разрядных требований по рукопашному бою;
- беседа, опрос, самоконтроль.

Наиболее значимыми маркерами успешности освоения программы по итогам учебного года являются:

- участие в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся;
- не менее 50% учащихся – победители и призеры соревнований;
- результаты промежуточной и итоговой диагностики качества.

Планируемые результаты после окончания курса программы.

Предметные результаты – учащиеся:

- овладевают основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- знают требования спортивного режима, гигиены; знают технику безопасности при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою;
- совершенствуют уровень освоения техники рукопашного боя;
- умеют применять на практике полученные знания и умения: умеют провести осознанную простую наступательную и ответную атаку, в частности: наступательную ударную атаку с простой боевой связкой; полную наступательную ударную атаку против одиночного удара; простую ответную атаку с одиночной боевой связкой, простую ответную атаку;

- владеют базовой борцовской техникой в стойке и партере;
- владеют техникой рукопашного боя: уметь правильно выйти и провести бросок в верхнем и нижнем уровне;
- владеют правилами самозащиты, биомеханические правила самозащиты и умеют их применять в простых случаях от свободных захватов;

Метапредметные результаты – учащиеся:

- стремятся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- систематически укрепляют своё здоровье и расширяют функциональные возможности организма;
- совершенствуют показатели своей физической подготовленности;
- соблюдают нормы личной гигиены и самоконтроля;
- умеют управлять своим эмоциональным состоянием;
- умеют организовать учебно-тренировочный процесс по общей физической подготовке.

Личностные результаты – учащиеся:

- стремятся к саморазвитию и самоопределению;
- проявляют патриотическое отношение к Родине; обладают активной гражданской позицией, морально-волевыми качествами;
- адаптированы в системе социальных и межличностных отношений;
- выражают сформированность основ правосознания, развитие трудовых навыков, чувства уважения к людям и окружающему миру.

Данная программа призвана обеспечить повышение конкурентоспособности учащихся на основе высокого уровня образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Рукопашный бой – вид спортивного единоборства	6	6	-	Беседа, опрос
2.	Ударная техника	54	10	44	Тренировочные поединки и спарринг
3.	Борцовская подготовка	28	6	22	Первенства объединения, выполнение контрольных нормативов
4.	Техника рукопашного боя	14	-	14	Тренировочные поединки и спарринг, первенства объединения
5.	Техника самозащиты и задержания	16	2	14	Зачет
6.	Соревнования, первенства по рукопашному бою	14	-	14	Участие в чемпионатах, первенствах и соревнованиях по рукопашному бою
7.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
8.	Подведение итогов	2	-	-	Беседа, опрос
9.	Итого за учебный год:	144	26	118	

Содержание курса 1-го года обучения

1. Рукопашный бой – вид спортивного единоборства (6 часов)

ТБ при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою
История, этика и традиции единоборств, их терминология
Кодекс чести спортсмена рукопашника, история клуба.

2. Ударная техника (54 часа)

Техника ударных комбинаций (серий). Стойка и передвижения. Уклон.
Уход. Техника одиночных ударов. Защита.

Практические занятия

Отработка техник принятия стойки и передвижений. Низкая, средняя и высокая стойка рукопашного боя. Челнок, приставной шаг. Прыжковый шаг, скользящий шаг. Верхний блок, отбив. Нижний, внутренний блоки, подставка. Наружный блок. Уклон и уход с блоком руки. Уклон и уход с блоком ноги. Прямые удары руками на месте. Боковые удары руками. Нижние удары руками. В движении: короткие прямые удары руками. В движении короткие боковые удары руками. В движении короткие нижние удары руками. В движении длинные прямые удары руками. В движении длинные боковые удары руками. В движении длинные нижние удары руками. Удар ногой разгибом (прямой удар ногой). Удар ногой махом (нижний удар ногой). Боковой удар ногой. Удар ногой круговым махом. Удары ногами в движении (удар-шаг, удар с шагом). Отработка техники ударных комбинаций (серий). 1-я наступательная ударная комбинация (первый удар ногой). 2-я наступательная комбинация (второй удар ногой). 3-я наступательная комбинация (третий удар ногой). 4-я наступательная комбинация (один рукой, два ногами). 5-я наступательная комбинация (три удара руками). 6-я наступательная комбинация (три удара ногами). Наступательная атака и боевая связка 2+2. Техника ударного противодействия. Ответная атака и боевая связка -1+2+1. Ответная атака - 2+2.

3. Борцовская подготовка (28 часов)

Комплекс упражнений специальной и подготовительной гимнастики. Проведение зарядки и разминки. Содержание борцовской подготовки.

Практические занятия

Специальная и подготовительная гимнастика. Страховка при падении набок и на спину. Перекаты, кувырки вперед и назад в партере. Кувырки вперед и назад со страховкой в партере. Кувырки вперед и назад со страховкой из стойки (типа «лодочка»). Выход в мостик. Стойка на голове. Переворот через голову из упора в мостик. «Забегание». Поперечный и продольный шпагаты. "Колесо". Борьба в стойке. Борцовская стойка. Свободные захваты. Выведение из равновесия: «тяги-толкай». Выведение из равновесия: «винт». Плотные захваты, выведение из равновесия: «сажать-поднимать». Выведение из равновесия: кружение. Выведение из равновесия свинчиванием и падением на бедро. Выхват бедра, выхват пятки. Страховка во время броска. Выхват ног спереди. Зацеп снаружи. Задняя подножка. Задняя подсечка. Боковая подсечка. Бросок передняя подножка под ближнюю ногу. Бросок через бедро. Передняя подножка с падением на колено. Принцип выхода из броска на болевой прием. Борьба в партере. Переворачивание захватом рук. Переворачивание с захватом рукава и шеи. Переворачивание косым захватом. Переворачивание с захватом руки и ноги. Удержание сбоку. Удержание поперёк. Удержание верхом. Удержание со стороны головы. Болевой прием: рычаг локтя между ногами и способы выхода на него. Болевой прием: перегибание локтя через бедро и выход на него. Уходы через мостик и забеганием. Уходы вытягиванием плеча. Уходы переворотом с партнёра.

4. Техника рукопашного боя (14 часов)

Практические занятия

Проходы в верхний уровень. Свободный захват из ударной техники и выведение из равновесия кружением и винтом с падением на бедро.

Свободный захват из ударной техники и бросок задней подсечкой. Проход в кольцевой захват через ближнее плечо: передняя подножка под дальнюю ногу. Проход в захват через дальнее плечо, задняя подножка. Проходы в нижний уровень. Проход в нижний уровень, выхват бедра или пятки. Проход в нижний уровень, выхват ног. Проход в нижний уровень, зацеп снаружи. Спарринги (тренировочные поединки).

5. Техника самозащиты и задержания (16 часов)

Техника самозащиты и задержания (боевой раздел). Аксиомы и правила самозащиты. Биомеханические правила самозащиты.

Практические занятия

Рычаг руки наружу (1 контроль), уход от контроля. Рычаг руки вовнутрь (2 контроль). Прямой и обратный узел руки (3 контроль). Загиб руки за спину (4 контроль). Рычаг руки в стойке (5 контроль). Рычаг головы (6 контроль).

6. Соревнования, первенства по рукопашному бою (14 часов)

Практические занятия

Соревнования, первенства по рукопашному бою. Судейская практика. Инструкторская практика.

7. Закрепление пройденного материала.

Диагностика по разделам (10 часов)

Промежуточная и итоговая диагностика качества обученности. Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания.

8. Подведение итогов (2 часа)

Подведение итогов деятельности объединения в учебном году. План работы на летние каникулы.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	История, этика и традиции единоборств	6	6	-	Беседа, опрос
2.	Ударная техника	30	4	26	Тренировочные поединки и спарринг
3.	Борцовская техника	40	2	38	Первенства объединения, выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка по рукопашному бою	14	-	14	Тренировочные поединки и спарринг, первенства объединения
5.	Техника самозащиты и задержания	12	2	10	Зачет
6.	Соревнования, первенства по рукопашному бою	20	-	20	Участие в чемпионатах, первенствах и соревнованиях по рукопашному бою
7.	Инструкторская и судейская практика	10	4	6	Участие в судействе соревнований по рукопашному бою
8.	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
9.	Подведение итогов	2	2	-	Беседа, опрос
	Итого за учебный год:	144	22	122	

Содержание курса 2-го года обучения

1. История, этика и традиции единоборств (6 часов)

ТБ на тренировочных занятиях по рукопашному бою, на соревнованиях. История и развитие рукопашного боя как вида спорта в нашей стране. Традиции и этика рукопашного боя как вида единоборства

2. Ударная техника (30 часов)

Техника ударных комбинаций (серий). Требования к ударной технике. Наступательная и ответная атака.

Практические занятия

Отработка техник принятия стойки. Техники передвижения: приставной, прыжковый, скользящий шаг. Защита. Техника одиночных ударов. Прямые, боковые, нижние удары руками. Удары руками в движении. Прямые и боковые удары ногой. Удары ногами в движении.

Ударные комбинации (серии). 1-я наступательная комбинация (первый удар ногой). 2-я комбинация (второй удар ногой). 3-я комбинация (третий удар ногой). 4-я комбинация (один удар рукой, два - ногами). 5-я комбинация (три разных удара руками). 6-я комбинация (три разных удара ногами).

Наступательная атака и боевая связка. Ответная атака и боевая связка.

3. Борцовская техника (40 часов)

Принципы борцовской техники. Борьба в стойке. Борьба в партере.

Практические занятия

Подготовительная и специальная гимнастика. Перекаты, кувырки вперед, назад. Выход в «мостик». Стойка на голове. Поперечный и продольный шпагаты. Перевороты. Борцовская стойка, свободные захваты. Выведение из равновесия. Страховка во время броска. Подножка, подсечка. Броски. Борьба в партере. Переворачивание с захватом. Удержание. Болевые приемы. Уходы. Борцовская техника: спарринги.

4. Техничко-тактическая подготовка по рукопашному бою (14 часов)

Практические занятия

Требования к технике рукопашного боя. Проходы в верхний уровень. Свободный захват из ударной техники. Проходы в нижний уровень. Броски в верхнем и нижнем уровне. Тренировочные поединки: спарринги.

5. Техника самозащиты и задержания (12 часов)

Биомеханические правила самозащиты.

Практические занятия

Рычаг руки наружу. Рычаг руки вовнутрь. Прямой и обратный узел руки. Загиб руки за спину. Рычаг руки в стойке. Рычаг головы.

6. Инструкторская и судейская практика (10 часов)

Правила соревнований по рукопашному бою.

Практические занятия

Инструкторская практика. Судейство соревнований по рукопашному бою.

7. Соревнования, первенства по рукопашному бою (20 часов)

Врачебный контроль, самоконтроль Городские соревнования по рукопашному бою Соревнования, первенства по рукопашному бою.

8. Закрепление пройденного материала.

Диагностика по разделам (10 часов)

Промежуточная и итоговая диагностика качества обученности. Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания.

9. Подведение итогов (2 часа)

Подведение итогов деятельности объединения в учебном году. План работы на летние каникулы.

Методическое обеспечение программы
Тематическое планирование 1-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. Рукопашный бой – вид спортивного единоборства (6 часов)	ТБ при проведении тренировочных занятий по рукопашному бою	2
	История, этика и традиции единоборств, их терминология	2
	Кодекс чести рукопашника, история клуба	2
2. Ударная техника (54 часа)	Стойка и передвижения	2
	Низкая, средняя и высокая стойка рукопашного боя	2
	Челнок, приставной шаг	2
	Прыжковый шаг, скользящий шаг	2
	Защита. Верхний блок, отбив	2
	Нижний блок, наружный блок	2
	Внутренний блок, подставка	2
	Уклон и уход	2
	Техника одиночных ударов	2
	Прямые удары руками на месте	2
	Боковые удары руками	2
	Нижние удары руками	2
	В движении: короткие прямые, боковые удары руками	2
	В движении: короткие нижние удары руками	2
	В движении: длинные прямые, боковые удары руками	2
	В движении длинные нижние удары руками	2
	Удары ногами в движении	2
	Техника ударных комбинаций (серий)	2

	1-я наступательная ударная комбинация (первый удар ногой)	2
	2-я наступательная комбинация (второй удар ногой)	2
	3-я наступательная комбинация (третий удар ногой)	2
	4-я наступательная комбинация (один рукой, два ногами)	2
	5-я наступательная комбинация (три удара руками)	2
	6-я наступательная комбинация (три удара ногами)	2
	Наступательная атака и боевая связка 2+2	2
	Техника ударного противодействия	2
	Ответная атака и боевая связка	2
3. Борцовская подготовка (28 часов)	Специальная и подготовительная гимнастика	2
	Страховка при падении набок и на спину	2
	Перекаты, кувырки вперед и назад	2
	Выход в мостик, стойка на голове	2
	Борцовская стойка. Свободные захваты.	2
	Выведение из равновесия	2
	Проходы в верхний уровень	2
	Подножка, подсечка	2
	Бросок через бедро	2
	Принцип выхода из броска на болевой прием	2
	Борьба в партере	2
	Переворачивание с захватом	2
	Приемы и способы удержания	2
	Болевые приемы, способы выхода из них	2
4. Техника рукопашного боя (14 часов)	Проходы в верхний уровень	2
	Свободный захват из ударной техники и выведение из равновесия	2
	Свободный захват и бросок задней подсечкой	2

	Проход в кольцевой захват через ближнее плечо	2
	Проход в захват через дальнее плечо, задняя подножка	2
	Проходы в нижний уровень	2
	Спарринги (тренировочные поединки)	2
5. Техника самозащиты и задержания (16 часов)	Аксиомы и правила самозащиты	2
	Биомеханические правила самозащиты	2
	Рычаг руки наружу (1 контроль), уход от контроля	2
	Рычаг руки вовнутрь (2 контроль)	2
	Прямой и обратный узел руки (3 контроль)	2
	Загиб руки за спину (4 контроль)	2
	Рычаг руки в стойке (5 контроль)	2
	Рычаг головы (6 контроль)	2
6. Соревнования, первенства по рукопашному бою (14 часов)	Соревнования, первенства по рукопашному бою	6
	Судейская практика	4
	Инструкторская практика	4
7. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (10 часов)	Закрепление пройденного материала	8
	Диагностика по разделам. Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания	2
8. Подведение итогов (2 часа)	Подведение итогов	2
Итого за учебный год:		144

Тематическое планирование 2-го года обучения

Тема учебного плана	Тема занятия	Кол-во часов
1. История, этика и традиции единоборств (6 часов)	ТБ на тренировочных занятиях по рукопашному бою, на соревнованиях	2
	История и развитие рукопашного боя как вида спорта в нашей стране	2
	Традиции и этика рукопашного боя как вида единоборства	2
2. Ударная техника (30 часов)	Требования к ударной технике	2
	Отработка техник принятия стойки	2
	Техники передвижения: приставной, прыжковый, скользящий шаг	2
	/Защита	2
	Техника одиночных ударов	2
	Прямые, боковые, нижние удары руками	2
	Прямые и боковые удары ногой	2
	Техника ударных комбинаций (серий). 1-я комбинация (первый удар ногой)	2
	2-я комбинация (второй удар ногой)	2
	3-я комбинация (третий удар ногой)	2
	4-я комбинация (один удар рукой, два - ногами)	2
	5-я комбинация (три разных удара руками)	2
	6-я комбинация (три разных удара ногами)	2
	Наступательная атака и боевая связка	2
	Ответная атака и боевая связка	2
3. Борцовская техника (40 часов)	Принципы борцовской техники	2
	Борьба в стойке	2
	Борьба в партере	2

	Подготовительная и специальная гимнастика	2
	Перекаты, кувырки вперед, назад	2
	Выход в «мостик»	2
	Стойка на голове	2
	Поперечный и продольный шпагаты	2
	Перевороты	2
	Борцовская стойка, свободные захваты	2
	Выведение из равновесия	2
	Страховка во время броска	2
	Подножка, подсечка	2
	Броски	2
	Борьба в партере	2
	Переворачивание с захватом	2
	Удержание. Уход	2
	Болевые приемы	2
	Борцовская техника: спарринги	2
	Борцовская техника: спарринги	2
4. Техничко-тактическая подготовка по рукопашному бою (14 часов)	Требования к технике рукопашного боя	2
	Проходы в верхний уровень	2
	Свободный захват из ударной техники	2
	Проходы в нижний уровень	2
	Броски в верхнем и нижнем уровне	2
	Тренировочные поединки: спарринги	2
	Тренировочные поединки: спарринги	2
5. Техника самозащиты и задержания (12 часов)	Биомеханические правила самозащиты	2
	Рычаг руки наружу. Рычаг руки вовнутрь	2
	Прямой и обратный узел руки.	2
	Загиб руки за спину	2
	Рычаг руки в стойке	2

	Рычаг головы	2
6. Соревнования, первенства по рукопашному бою (20 часов)	Врачебный контроль, самоконтроль	4
	Городские соревнования по рукопашному бою	2
	Соревнования, первенства по рукопашному бою	14
7. Инструкторская и судейская практика (10 часов)	Правила соревнований по рукопашному бою	2
	Судейство соревнований по рукопашному бою	6
	Инструкторская практика	2
8. Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам (10 часов)	Закрепление пройденного материала. Диагностика по разделам.	8
	Контрольные (зачетные) и проверочные занятия, квалификационные испытания	2
9. Подведение итогов (2 часа)	Подведение итогов	2
Итого за учебный год:		144

Рекомендуемый перечень учебного оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
Основное оборудование и инвентарь	
1.	Напольное покрытие татами
2.	Мешок боксерский
3.	Груша боксерская
4.	Подушка настенная боксерская
5.	Лапы боксерские
6.	Лапы-ракетки
7.	Лапы малые, средние и большие
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь	
8.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг
9.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг
10.	Зеркало 3 х 1,5 м
11.	Канат для лазанья
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)
13.	Мат гимнастический
14.	Мяч футбольный
15.	Мяч баскетбольный
16.	Мяч волейбольный
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
18.	Насос для накачивания мячей с иглами
19.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)
20.	Скакалка гимнастическая
21.	Скамейка гимнастическая
22.	Стенка гимнастическая

Обеспечение спортивной экипировкой

1. Костюм рукопашного боя
2. Перчатки боксерские
3. Перчатки боксерские снарядные
4. Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета
5. Протектор-бандаж для паха
6. Протектор-бандаж для груди
7. Шлем боксерский
8. Футы красного и синего цвета
9. Эластичные бинты для рук

Список литературы для педагога

1. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе [Текст]/ О.В.Белоножкина, Г.В.Егунова, В.Г.Смирнова, Т.Ф.Романова, А.С.Романова, А.С.Сучкова, М.К.Колесниченко, А.А.Кручинин, Л.А.Демещенко. - Волгоград: Учитель, 2007. – 173 .
2. Годик, М.А.; Бальсевич, В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст]/ М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994. – с. 11-12; 24-32.
3. Железняк, Ю.Д.; Петров, П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте [Текст]: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – с. 264.
4. Железняк, Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]/ Ю.Д. Железняк. – М: УМО, 1996. – с. 27.
5. Ингерлейб, М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей [Текст]/ М.Б. Ингерлейб. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 128 с.
6. Ким, С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике [Текст]/ С.Х.Ким - Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 272 с.
7. Коклан, Сагат Ной Таиландский бокс для начинающих [Текст]/ Сагат Ной Коклан. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 128 с.
8. Колодницкий, Г.А. Планирование и организация занятий [Текст]/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. - М.: Дрофа, 2006.-331с.
9. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст]/ А.Куликов. - М.: ФАИР ПРЕСС, 1999.- 320 с.
10. Лизинский, В.М. Приемы и формы в воспитании [Текст]/ В.М.Лизинский. - М: Центр «Педагогический поиск», 2004. - 211с.
11. Макнаб, К. Психологическая подготовка в подразделениях

специального назначения [Текст]/К. Макнаб.- М.: ФАИР-ПРЕСС,2002.–384 с.

12. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва [Текст]/ под ред. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. – М: Советский спорт, 2004. – 387 с.

13. Тарас, А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите [Текст]/ А.Е. Тарас. - Минск: Харвест, 1998. – 592 с.

14. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства [Текст]/ Ю.А.Шулика. - Ростов н /Д: Феникс, 2004. – 224 с.

15. Щитов, В. Бокс для начинающих [Текст]/ В.Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 448 с.

Список литературы для учащихся

1. Годик, М.А., Бальсевич, В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст]/ М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994. – с. 11-12; 24-32.
2. Ингерлейб, М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей [Текст]/ М. Б. Ингерлейб. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 128 с.
3. Ким, С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике [Текст]/ С.Х.Ким - Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 272 с.
4. Коклан, Сагат Ной Таиландский бокс для начинающих [Текст]/ Сагат Ной Коклан. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 128 с.
5. Куликов, А. Кикбоксинг [Текст]/ А.Куликов. - М.: ФАИР ПРЕСС, 1999.-320 с.
6. Тарас, А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите [Текст]/ А.Е. Тарас. - Минск: Харвест, 1998. – 592 с.
7. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства [Текст]/ Ю.А.Шулика. - Ростов н /Д: Феникс, 2004. – 224 с.
8. Щитов, В. Бокс для начинающих [Текст]/ В.Щитов. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 448 с.

Электронные ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://school-collection.edu.ru/>.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/>.
3. Сайт Департамента образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. URL: <http://образование42.рф/>.
4. Сайт МБУДО «Городской центр детского (юношеского) технического творчества г. Юрги» [Электронный ресурс]. URL: <http://gcdutt.ucoz.ru/>.
5. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/>.
6. Сайт Общероссийской федерации рукопашного боя [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ofrb.ru/>.
7. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru/>.
8. Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. URL: <http://fcior.edu.ru/>.

Авторы-составители: Кочура Леонид Владимирович,
педагог дополнительного образования
МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»;

Пыстина Наталья Юрьевна,
методист МБУДО «ГЦД(ю)ТТ г. Юрги»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Витязь», углубленного уровня по виду спорта «Рукопашный бой». Программа предназначена для учащихся 13-18 лет.