

## **Аннотация дополнительной общеобразовательной программы «Рукопашный бой»**

**Срок реализации: 1 год.**

**Возраст обучающихся: 18 лет и старше.**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Проблема сохранения и укрепления здоровья поколения старше 18 лет является одной из самых важных социальных, медико-биологических, экологических и политических задач.

Рациональное применение средств боевых единоборств и системы тренировки в физическом воспитании старшего возраста дает возможность расширить круг средств и методов, применяемых в физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке, а также позволяет четко дозировать физическую нагрузку.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по рукопашному бою для образовательных организация