

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе

«Рукопашный бой»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования Волков Андрей Евгеньевич

Модифицированная образовательная программа «Рукопашный бой» для детей школьного возраста является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Целью программы является формирование у обучающихся навыка самозащиты и развитие качеств, связанных с данным навыком.

Содержательная часть программы составлена на основе пособий по занятиям физкультурой в общеобразовательной школе, пособий по рукопашному бою, наставлений по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации.

При написании методической части использовались издания педагогического характера. В структуру тренировок и методику преподавания вложены авторские идеи педагогического коллектива, который на протяжении нескольких лет осуществлял образовательный процесс по схожим программам.

Программа содержит три цикла: «Подготовительные упражнения», «Принципы самозащиты», «Работа с противником».