**Аннотация**

**к дополнительной общеобразовательной**

**предрофессиональной программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Рукопашный бой»имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – углубленный (продвинутый).

Возраст обучающихся – 10 – 18 лет.

**Цель программы*:*** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем и содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

*Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:*

*1.****Оздоровительные:***

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и сис­тем организма детей;
* овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
* Выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды.

2.***Обучающие:***

* воспитание трудолюбия;
* воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
* отбор перспективных детей для дальнейших занятий армейским рукопаш­ным боем.

*3.****Воспитательные:***

* Формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий армейским рукопашным боем.
* Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
* Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.
* Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

Дополнительная общеобразовательная программа по рукопашному бою в рамках дополнительного образования детей предназначена для обучающихся от 9 до 18 лет и рассчитана на 8-летний период обучения.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

На базовом уровне учебные занятия ведутся 3, 4 раза в неделю по 2,3 часа.

На углубленном уровне – 4 раза в неделю по 3 часа.

Учебный план делится на уровни подготовки:

- Базовый уровень подготовки – 6 лет.

- Углубленный уровень подготовки – 2 года.

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

- история развития рукопашного боя;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях рукопашным боем.

**В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:**

- проводить  комплексы физических упражнений;

- развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий рукопашным боем;

- укреплять здоровье, повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

 - владеть основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретут соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;

- выполнять требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Личностные результаты:** результатом освоения данной программы также является воспитание социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Особые условия:** обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.