

АННОТАЦИЯ к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Армейский Рукопашный Бой» в

ГБУ ДО РК «ДОЦ «Алые паруса»

г. Евпатория

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Армейский рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что армейский рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по Армейскому рукопашному бою с использованием здоровье-сберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях РБ ведется работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, задача программы и педагога помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы «Армейского рукопашного боя» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по рукопашному бою, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа «Армейского рукопашного боя» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы учащиеся в возрасте от 6,6 до 18 лет.

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения Рукопашным боем.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам;

- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие (метапредметные):

- развивать двигательные способности;

- развивать представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность учащихся.

- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Планируемые результаты

В процессе освоения программы учащиеся должны **знать**:

- технику безопасности в спортивном зале и на борцовском ковре;

- историю возникновения АРБ, правила этикета в АРБ;

- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;

- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения

- правила поведения на борцовском ковре;

- правила личной гигиены; требования к экипировке- форме одежды на занятиях;

- правила проведения подвижных игр и эстафет;

- правила работы с партнером;

- ТБ на соревнованиях;

- простейшие элементы борьбы и ударной техники.

В процессе освоения программы учащиеся должны **уметь**:

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения, упражнения по самостраховке;

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;

- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;

- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять виды падений на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;
- оказывать первую помощь, при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах