Аннотация к рабочей программе «Рукопашный бой».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой» имеет физкультурно-спортивную направленность. Цель программы - создание оптимальных условий для физического развития детей посредством систематических занятий рукопашным боем.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, а также обусловлена тем, что данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию детей молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 17 лет.

При работе с обучающимися используются следующие формы работы:

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* медико-восстановительные мероприятия;
* участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

По окончании всей программы воспитанник сможет:

* применять на практике полученные теоретические и практические знания;
* управлять своим эмоциональным состоянием;
* самостоятельно проводить утреннюю зарядку;
* планировать свой режим дня, заботиться о своем здоровье.