

Аннотация к рабочей программе внеурочного курса

«Рукопашный бой»

Программа курса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, федеральной программой воспитания, входит в общеобразовательное общеразвивающее социально-гуманитарное направление внеурочной деятельности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 11-16 лет, стартового уровня освоения.

Программа позволяет дать основные представления обучающимся основам самообороны без оружия, ведению рукопашного боя как с оружием, так и без него, с использованием подручных средств, в экстремальных условиях и на ограниченном пространстве, с более развитым физически противником, двумя и более вооруженными противниками, предполагает достаточно полное изучение вопросов разведывательной подготовки, что позволяет значительно расширить кругозор обучающихся, физическую подготовку и углубить их знания.

Цель программы «Рукопашный бой» является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе занятий по самозащите; формирование и закрепление у обучаемых знаний, навыков и умений, необходимых для ведения рукопашного боя в экстремальных ситуациях, встречающихся в повседневной жизни горожанина и подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных Сил.

Задачи:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармоничного развития обучаемых;
- воспитание необходимых двигательных, интеллектуальных и морально-волевых качеств;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- овладение специальными знаниями, умениями и навыками и их последующее совершенствование;
- сознательное воспитание нравственных и волевых качеств, психологических процессов и свойств личности;

- воспитание потребностей и умений в самостоятельных занятиях самозащитой, в целях совершенствования тренированности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развитие и закрепление у занимающихся физических качеств, необходимых в рукопашном бою, таких как: ловкость, гибкость, сила, координация, выносливость;
- повышение психологической устойчивости обучаемых в стрессовых ситуациях;
- расширение рамок восприятия окружающей действительности и развитие нестандартности в принятии решений и мышлении.
- формирование ключевых компетенций: информационных, коммуникативных, социальных;
- воспитание гражданской ответственности и чувства собственного достоинства; дисциплинированности.
- обеспечить рост качества успеваемости по основной программе обучения

Развивающие:

- учить тому, что необходимо в будущей профессиональной деятельности;
- научность обучения;
- сознательность и активность обучаемых;
- наглядность обучения;
- систематичность и последовательность обучения;
- коллективный и индивидуальный подход к обучению;
- доступность обучения;
- единство обучения и воспитания.

Обучение рассчитано на детей 11 – 16 лет. Объём программы – 68 часа (1 раз в неделю по 2 часа). Срок освоения программы – 1 год.