

## АННОТАЦИЯ к программе дополнительного образования «Армейский рукопашный бой»

Программа дополнительного образования по Армейскому рукопашному бою (далее АРБ) предназначена для учащихся 7-11-х классов Иркутского кадетского корпуса имени П.А. Скороходова.

Программа по армейскому рукопашному бою (далее АРБ) является модифицированной и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу ГОБУ ИО «Иркутский кадетский корпус», в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Минспорта от 12.05.2014 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 27.12.13 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Главное назначение предмета – обучение навыкам Армейского рукопашного боя, воспитание патриотизма и подготовка допризывной молодежи к службе ВС РФ.

В процессе изучения данной программы у учащихся углубляется осознание необходимости овладеть данным военно-прикладным единоборством, как системой подготовки бойцов различных силовых ведомств, подразделений спецназа, армии. Армейский рукопашный бой - бой на уничтожение, практикуется в вооруженных силах многих стран мира. Предназначен для обучения неподготовленного бойца за короткий срок.

Базовая техника армейского направления включает в себя удары руками, ногами, приемы против ударов, защиты ножом, палкой, саперной лопаты, снятие часового и т.д.

Особое значение изучения данной программы подростками определяется следующим:

- 1) Формирование психологической устойчивости на основе армейского рукопашного боя.
- 2) Обучение технике армейского рукопашного боя:
  - 2.1) техника падений и самостраховки
  - 2.2) техника ударов руками
  - 2.3) техника ударов ногами
  - 2.4) техника защиты
  - 2.5) техника борьбы
- 3) Формирование у обучающихся представления о военной службе.
- 4) Воспитание морально волевых качеств.

Для реализации поставленных целей курса рекомендовано сочетание разных методов обучения – рассказ, показ, практика, спарринги, соревнования.

Характеризуя данный учебный предмет, следует подчеркнуть его интегративный характер: изучение направлено на образование, воспитание и развитие кадет. Здесь просматривается взаимосвязь с такими предметными областями как «физика», «геометрия», «физическая культура», «психология».

Учебный курс разбивается на следующие основные *разделы*:

Удары руками (прямые, боковые, снизу)
Удары ногами (в бедро, боковой в корпус, боковой в голову, прямой в корпус)
Бросок передняя, задняя подножка
Бросок через бедро
Бросок через голову
Бросок с проходом в ноги (без отрыва и с отрывом ног)
Спарринги
Соревнования

Учебный план Иркутского кадетского корпуса предусматривает изучение программы дополнительного образования «Армейский рукопашный бой» по выбору в 7 классе в объеме 136 часов (2 занятия по 2 часа в неделю (34 учебные недели)), в 8 и 9 классах в объеме 204 часов (3 занятия по 2 часа в неделю (34 учебные недели)), в 10, 11 классах объеме 136 часов (2 занятия по 2 часа в неделю (34 учебные недели)).