

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «18» августа 2019г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДДК «Ровесник»
г. Челябинска»

Н.С. Дергунова /Дергунова Н.С./
«18» августа 2019г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 6 – 18 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Константинов Руслан Юрьевич,
педагог дополнительного
образования

г. Челябинск, 2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой»

Автор программы:

Константинов Руслан Юрьевич - педагог дополнительного образования

Возрастной диапазон обучающихся: от 6 – 18 лет

Продолжительность реализации: 4 года

Аннотация к программе:

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Занятия рукопашным боем способствуют всестороннему развитию как физическому, так и духовно-нравственному. У обучающихся развиваются сила, выносливость, скорость, координация. Обучающиеся знакомятся с основами рукопашного боя, с ударной и борцовской техникой, выполняют комбинации из серии приемов.

Разделы программы: разминка(общеразвивающие и специальные упражнения); общая физическая подготовка; основные виды техник в армейском рукопашном бое (ударная техника, борцовская техника, техника передвижений); отработка комбинаций приемов; соревновательная деятельность.

Адрес реализации программы:

ДДК «Ровесник», г. Челябинск, образовательная площадка «Юность»,
ул. Гер. Танкограда, 27-б т. 8(351)772-03-38
Объединение «Рукопашный бой»