

Аннотация к программе «АРБ»

По направлению деятельности программа относится к физкультурно-спортивной. По уровню сложности - базовый. Актуальность программы: Армейский рукопашный бой (АРБ) — универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

Армейский рукопашный бой (АРБ) считался военно-прикладным единоборством, как система подготовки бойцов различных силовых ведомств, подразделений спецназа, армии. Изначально разрабатывался для максимально быстрого вывода противника из строя, уничтожения, не имея каких либо правил запретов.

Армейский рукопашный бой - бой на уничтожение, практикуется в вооруженных силах многих стран мира. Предназначен для обучения неподготовленного бойца за короткий срок. Специалисты признают, что в боевой обстановке группа спецназовцев в рукопашной схватке скорее всего погибнет, поэтому как правило для этого изучают техническую базу десятка-других простых в изучении приемов, которые можно использовать в ситуациях для защиты и нападения. Базовая техника армейского направления включает в себя удары руками, ногами, приемы против ударов, защиты ножом, палкой, саперной лопаты, снятие часового и т.д. В некоторых направлениях отсутствуют удары руками в корпус, дабы не повредить кисть. Из-за скудной технической базы, быстрого обучения эффективность армейского направления низка, по сравнению с комплексными школами единоборств, с традиционными боевыми искусствами. Современная распространенная версия АРБ - это спортивное единоборство, версия той, что изначально разрабатывалась для армии, имеет определенные правила, экипировку. Это открытый шлем либо шлем с металлической решеткой, ракушка, наколенники, футы, т.к. армейский рукопашный бой - единоборство в котором разрешено добивать противника руками, ногами в партере.

Цель: Обучение навыкам Армейского рукопашного боя, воспитание патриотизма и подготовка допризывной молодежи к службе ВС РФ.

Задачи: 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 8)

Формирование у обучающихся представления о военной службе. 9)
Воспитание морально волевых качеств

Категория учащихся: 12-17 лет

Формы: групповые, режим: 3 раза в неделю, по 2 часа
(продолжительность занятия одного занятия - 40 мин.), 34 учебные недели
(всего за 2 года обучения 306 часов).

Срок реализации программы: 2 год.

Планируемые результаты: Освоение основ техники Армейского рукопашного боя, увеличение физической и функциональной силы, освоение ударной и бросковой техники Армейского рукопашного боя.