**Аннотация**

**на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учётом требований, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Программа составлена с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утверждённый приказом Минспорта России от «15» ноября 2022 года № 985

**Цель программы:**

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Основные задачи программы:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «рукопашный бой»;
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «рукопашный бой»;
* обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
* укрепление здоровья.

**Срок реализации программы на этапах:**

* Этап начальной подготовки - 3 года
* Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 года
* Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

**Срок реализации программы:** не ограничивается

**Возраст обучающихся: с 10 лет,** возраст обучающихся не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «рукопашный бой», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рукопашный бой» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Годовой календарный учебный график рассчитан на 52 недели, в котором предусматриваются:

⎯ соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»;

⎯ количество часов в неделю учебно-тренировочной нагрузки и общее количество часов в год;

⎯ объем соревновательной деятельности,

⎯ самостоятельная работа обучающихся, под контролем тренера-преподавателя на основании плана спортивной подготовки, ведения спортивного дневника самоконтроля и других форм и способов с применением дистанционных образовательных технологий,

⎯ промежуточная и итоговая аттестации обучающихся.

Программа предусматривает следующее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Виды спортивной  подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до  года | свыше года | до трех лет | свыше  трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка, % | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 |
| 2. | Специальная физическая подготовка, % | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 |
| З. | Участие  в спортивных соревнованиях, % | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 |
| 4. | Техническая подготовка, % | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 | 12-14 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, % | 14-18 | 14-18 | 16-18 | 20-24 | 20-24 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика, % | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские,  медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль % | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

Самостоятельная работа обучающихся не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, обучающимся необходимо:

⎯ повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

⎯ знать правила безопасности при занятиях видом спорта «рукопашный бой» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

⎯ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

⎯ знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

⎯ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «рукопашный бой»;

⎯ знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

⎯ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

⎯ участвовать в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

⎯ участвовать в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;

⎯ повысить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) в соответствии с этапом спортивной подготовки и годом обучения.

В 2022-2023 учебно-тренировочном году реализацию программы обеспечивают тренер-преподаватель отделения «рукопашный бой»:

Черников Антон Викторович - тренер-преподаватель, высшая квалификационная категория, стаж работы более 7 лет.