**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «рукопашный бой» (далее – Программа)  
предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «спортивная школа» «Барс» (далее - «СШ» «Барс»).

Спортивная подготовка по программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;

- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации).

**Целью Программы** является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 987 (далее – ФССП);

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

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

**Объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объёма и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов станет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и окажется направленной на улучшение способностей организма спортсмена, приспособление к выполнению различных физических упражнений любой интенсивности. Соотношения объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными. Они представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели.

**Требования к тренерско-преподавательскому**составу в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией учреждение; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

**Требования к спортсменам** в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несёт прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приёмам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях рукопашным боем:

- все допущенные к занятиям лица, проходящие спортивную подготовку, должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- о всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;

- воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

**Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий спортом;

- спортивную квалификацию и опыт;

- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья;

- уровень спортивной мотивации;

- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.