

**ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Олимп» Апшеронского района
(МКУ ДО СШ «Олимп»)**

352690, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Спорта, 2, тел. (8 861-52) 2-86-33,
e-mail: olimpmaster@bk.ru

Программа обсуждена и принята
Педагогическим советом
Протокол № 7
от «28» декабря 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МКУ ДО СШ
«Олимп»
Р.Р. Унанов
от «28» декабря 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «сават»**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сават», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 957, зарегистрировано в Министерстве юстиции российской Федерации от 16 декабря 2022 года регистрационный номер 71594. и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сават», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1296)

Этап начальной подготовки с 10 лет	2-3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 12 лет	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства с 16 лет	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства с 18 лет	Не ограничивается

Составитель:

Заместитель директора по спортивной
работе МКУ ДО СШ «Олимп»
Удалова Анна Александровна

Апшеронск, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).	5
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	10
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.	16
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	22
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	24
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.	29
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	56
4.2. Учебно-тематический план	60
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.	60
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	64
6.1. Материально-технические условия.	64
6.2. Кадровые условия	66
6.3. Информационно-методические условия.	67
<i>Приложение 1.</i> Годовой учебно-тренировочный план	70

<i>Приложение 2.</i> Календарный план воспитательной работы	71
<i>Приложение 3.</i> План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	74
<i>Приложение 4.</i> Учебно-тематический план	76

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Сават» (далее – *Программа*) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в *таблице 1*, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Сават», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №957 (далее – *ФССП*).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-вид спорта «Сават» - 1210001411Я

<i>Наименование спортивной дисциплины</i>	<i>Номер-код спортивной дисциплины</i>						
<i>комба - весовая категория 48 кг</i>	<i>121</i>	<i>001</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Ж</i>
<i>комба - весовая категория 52 кг</i>	<i>121</i>	<i>002</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Ж</i>
<i>комба - весовая категория 56 кг</i>	<i>121</i>	<i>003</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Г</i>
<i>комба - весовая категория 60 кг</i>	<i>121</i>	<i>004</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Г</i>
<i>комба - весовая категория 65 кг</i>	<i>121</i>	<i>005</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Г</i>
<i>комба - весовая категория 70 кг</i>	<i>121</i>	<i>006</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Г</i>
<i>комба - весовая категория 75 кг</i>	<i>121</i>	<i>007</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Г</i>
<i>комба - весовая категория 80 кг</i>	<i>121</i>	<i>008</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Г</i>
<i>комба - весовая категория 85 кг</i>	<i>121</i>	<i>009</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>А</i>
<i>комба - весовая категория 85+ кг</i>	<i>121</i>	<i>010</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>А</i>
<i>ассо - весовая категория 45 кг</i>	<i>121</i>	<i>011</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Д</i>
<i>ассо - весовая категория 48 кг</i>	<i>121</i>	<i>012</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Б</i>
<i>ассо - весовая категория 52 кг</i>	<i>121</i>	<i>013</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>С</i>
<i>ассо - весовая категория 56 кг</i>	<i>121</i>	<i>014</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Я</i>
<i>ассо - весовая категория 60 кг</i>	<i>121</i>	<i>015</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Я</i>
<i>ассо - весовая категория 65 кг</i>	<i>121</i>	<i>016</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Я</i>
<i>ассо - весовая категория 70 кг</i>	<i>121</i>	<i>017</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Я</i>
<i>ассо - весовая категория 75 кг</i>	<i>121</i>	<i>018</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Я</i>
<i>ассо - весовая категория 80 кг</i>	<i>121</i>	<i>019</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>Г</i>
<i>ассо - весовая категория 85 кг</i>	<i>121</i>	<i>020</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>А</i>
<i>ассо - весовая категория 85+ кг</i>	<i>121</i>	<i>021</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>М</i>

Программа разработана муниципальным казенным учреждением дополнительного образования спортивной школой «Олимп» Апшеронского района (далее – МКУ ДО СШ «Олимп») с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Сават», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1296).

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральными законами РФ, нормативными документами Министерства просвещения РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и др.

Программа является нормативным локальным актом МКУ ДО СШ «Олимп», регламентирующий соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

-
- 1) Этап начальной подготовки (далее - НП);
 - 2) Учебно-тренировочный этап (далее –УТ);
 - 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – СС).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы по этапам подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «сават»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «сават»; - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МКУ ДО СШ «Олимп», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

- сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

-
- объемом Программы;
 - видами (формами) обучения;
 - годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа;
 - календарным планом воспитательной работы;
 - планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
 - планами инструкторской и судейской практики;
 - планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Сават (французский бокс) — боевое искусство, а ныне спортивное единоборство, основанное на технике ударов ногами. «La Savate» переводится на русский язык как «старый башмак». Это название произошло от специфической обуви, которую надевали на поединок французские бойцы.

Сегодня отличительной особенностью дисциплины выступает высокая динамичность. Кроме того, «визитной карточкой» французского бокса является специальная обувь.

В савате выделяются 2 направления:

- **классическое** — предусмотрены удары ладонью (ребром и основанием) и пальцами, но главная задача рук — выполнять функцию защиты.

- **современное** — разрешены удары кулаками, как в боксе, поэтому на поединок спортсмены выходят в боксерских перчатках.

В обоих направлениях важнейшее значение имеют удары ногами. Техника предусматривает поддержание такой дистанции между противниками, чтобы им было сложно достать друг до друга руками. Кроме того, бойцы должны уметь перемещаться на более близкое расстояние к сопернику, чтобы выполнить удар рукой и при этом увернуться от ответной атаки.

Руки спортсмены держат ниже, чем в классическом боксе. Это необходимо для того, чтобы захватывать ноги нападающего противника, а также блокировать возможные удары в пах. Используются верхние конечности и при атаке: преимущественно ладони и пальцы, иногда кулаки. Ими наносят удары по лицу. При этом важна не сила удара, а точность и скорость. Не менее важно правильно передвигаться и менять положение тела — это способствует повышению эффективности ведения боя.

Состязания проходят в нескольких форматах:

- «Ассо», или «легкий контакт». В такой поединке не применяется агрессивная техника, а внимание акцентировано на точности исполнения приемов.

- «Комбо», или полный контакт. Здесь разрешено наносить удары достаточной силы, при этом защитное снаряжение на спортсменах отсутствует.

- «Пре-комбо», или полу контакт. Удары наносятся в полсилы, обязательно используются защитные техники. Проводится среди спортсменов

среднего уровня подготовки.

Кроме того, соревнования проводятся в личном, командном и лично-командном зачете.

Поединок проходит на ринге для бокса. Он имеет форму квадрата со стороной 8 м. Раундов может быть от 2 до 5, каждый длится 2 мин., а между ними дается минутный перерыв. Победа присуждается по сумме заработанных очков, а также за чистый нокаут. Очки боец получает за качество техники, точность и результативность приемов. Благодаря четко разработанной оценочной системе ничьей может закончиться только один из раундов.

Сават запрещает использование следующих приемов:

- удары в пах (бить ниже пояса можно только по ногам противника);
- удары в макушку или затылок ногой;
- нанесение ударов ногами с одновременной опорой руками на пол или канаты;
- для женщин — удары в грудь;
- удерживание с одновременным нанесением ударов, если противник лежит на полу или старается подняться;
- толкание;
- затягивание поединка;

Для состязаний предусмотрен комбинезон без рукавов, соответствующий всем установленным требованиям. На ноги бойцы надевают специальные ботинки с плотной подошвой и твердыми носами. Именно жесткая обувь призвана сделать удар длиннее вплоть до 20 см. Ведь дистанция во французском боксе довольно велика — соперникам должно быть трудно достать друг друга руками.

Защитным снаряжением выступают перчатки и эластичные бинты. Последние в обязательном порядке проверяются судьей перед выходом на ринг. Также в обязательном порядке применяется капа (защитная накладка для челюсти), защита паха, для женщин — защитный нагрудник.

Экипировка, а точнее ее соответствие требованиям, проверяется перед каждым поединком. При обнаружении отклонений от установленных правил спортсмену может быть объявлена дисквалификация.

2.1. Образовательная деятельность по Программе в МКУ ДО СШ «Олимп» осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в таблице 2 в соответствии с приложением с ФССП.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемость групп.

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)*</i>	<i>Наполняемость (человек)**</i>
<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>2</i>	<i>10</i>	<i>15</i>
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	<i>4</i>	<i>12</i>	<i>12</i>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>не ограничивается</i>	<i>16</i>	<i>4</i>

* - возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

** - максимальная наполняемость группы не должна превышать на ЭНП-25 человек, УТЭ – 20 человек, ЭССМ – 7 человек.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МКУ ДО СШ «Олимп»

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам подготовки с учетом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовки;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.
- 2) возможен перевод обучающихся из других организаций
- 3) максимальная наполняемость групп.

2.2. Объем Программы, установленные с учетом ФССП, приведены в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Сават»

<i>Этапный норматив</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>						
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>				<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>			<i>Свыше трех лет</i>	
	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>1-й</i>	<i>2-й</i>	<i>3-й</i>	<i>4-й</i>	
<i>Количество часов в неделю</i>	<i>4,5</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>18</i>
<i>Общее количество часов в год</i>	<i>234</i>	<i>312</i>	<i>416</i>	<i>416</i>	<i>520</i>	<i>624</i>	<i>936</i>

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в МКУ ДО СШ «Олимп», осуществляющая образовательную деятельность по программе спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными видами (формами) обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- воспитательная работа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые *учебно-тренировочные занятия*, работа по индивидуальным

планам, Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки для обучающихся, включенных в списки кандидатов в сборную команду Краснодарского края и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

Для обеспечения круглогодичности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП ().

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в **таблице 4**

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

1.2.	<i>Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России</i>	-	14	18
1.3.	<i>Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям</i>	-	14	18
1.4.	<i>Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации</i>	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	<i>Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке</i>	-	14	18
2.2.	<i>Восстановительные мероприятия</i>	-	-	<i>До 10 суток</i>

2.3.	<i>Мероприятия для комплексного медицинского обследования</i>	-	-	<i>До 3 суток, но не более 2 раз в год</i>
2.4.	<i>Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период</i>	<i>До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год</i>		-
2.5.	<i>Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия</i>	-	<i>До 60 суток</i>	

Спортивные соревнования - часть процесса учебно-тренировочной деятельности, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие на соревновательном помосте.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «сават»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МКУ ДО СШ «Олимп» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе: в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с ФССП (таблица 5)

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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	
<i>Контрольные</i>	-		4	5	4
<i>Отборочные</i>	-		2	3	3
<i>Основные</i>	-		-	1	2
<i>Поединки</i>	-	-	8	16	16

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП (таблица 6)

Таблица 6

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 (%)	45-50	40-45	28-36	20-25	14-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27-35	32-35	25-35	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	8-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	20-30	20-30	25-35	25-35	25-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	4-10	10-25	20-35	25-40
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

Годовой учебно-тренировочный план строится с учетом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки - объемом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядка и сроков формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Обучающиеся проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план (представлен в *приложении №1* к данной Программе) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

2.5. Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении учебно-тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Календарный план воспитательной работы направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Календарный план воспитательной работы является обязательным структурным элементом Программы и размещен в *приложении №2* к данной программе.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

МКУ ДО СШ «Олимп» в рамках образовательной деятельности по

Программе реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодные занятия для обучающихся, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил и др.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственно-

сти». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки. В зависимости от этапов спортивной подготовки используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной и утвержденной Министерством спортом РФ.

Обязательным является прохождение онлайн-курса РУСАДА на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА». Для обучающихся 7 - 13 лет на портале доступен онлайн - курс «Ценности спорта». Для обучающихся 14 лет и старше и персонала доступен онлайн – курс «Антидопинг».

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, по этапам подготовки размещен в *приложении №3* данной Программы.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед МКУ ДО СШ «Олимп», является последовательная подготовка обучающихся к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора и обеспечение опыта и практики в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе, продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и

заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, организацию и проведение соревнований в младших группах, оформление основной судейской документации, ведения протоколов соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 7.

Таблица 7

Примерный план инструкторской и судейской практики

<i>Тематика и содержание работы</i>	<i>Этап подготовки</i>		
	<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>
	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех</i>	
<i>Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря</i>	+	+	
<i>Помощь в организации тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря</i>	+	+	+
<i>Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря</i>	+	+	+
<i>Оценка выполнения отдельных упражнений</i>	+	+	+
<i>Соревновательная техника и тактика</i>	+	+	
<i>Общие положения о соревнованиях по савату</i>	+	+	+
<i>Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей</i>		+	+

<i>Особенности судейства</i>	+	+	+
<i>Судейство соревнований</i>		+	+
<i>Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований.</i>		+	+

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Организация медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий в МКУ ДО СШ «Олимп» на этапах спортивной подготовки включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками муниципальной поликлиники и/или врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в МКУ ДО СШ «Олимп». По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на всех этапах спортивной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся

такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само учебно-тренировочное тренировочное занятие.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Применяемые средств восстановления:

➤ педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

➤ психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

➤ медико-биологические средства восстановления относятся следующие:

- гигиенические средства (водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток);
- физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и про-

должительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы), массаж).

Педагогические средства восстановления являются основными в работе тренера-преподавателя. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в *таблице 8*.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий по этапам подготовки.

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Врачебно-педагогическое наблюдение</i>	<i>В течении года</i>
	<i>Предварительные медицинские осмотры</i>	<i>При определении допуска к мероприятиям</i>
	<i>Периодические медицинские осмотры</i>	<i>1 раз в год</i>
	<i>Этапные и текущие медицинские обследования</i>	<i>В течении года</i>
	<i>Применение медико-биологических средств</i>	<i>В течении года</i>
	<i>Применение педагогических средств</i>	<i>В течении года</i>
	<i>Применение психологических средств</i>	<i>В течении года</i>
	<i>Применение гигиенических средств</i>	<i>В течении года</i>

Учебнотренировочный этап	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	2 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного

хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- его возрастных особенностей.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с *таблицей 9*:

Таблица 9

Требования к результатам прохождения Программы

<i>Этап подготовки</i>	<i>Требования к результатам прохождения Программы</i>
<i>Этап начальной подготовки</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;</i>- <i>повысить уровень физической подготовленности;</i>- <i>овладеть основами техники вида спорта «сават»;</i>- <i>получить общие знания об антидопинговых правилах;</i>- <i>соблюдать антидопинговые правила;</i>- <i>ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;</i>- <i>получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).</i>
<i>Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации)</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</i>- <i>изучить правила безопасности при занятиях видом спорта</i>

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МКУ ДО СШ «Олимп», на основе разработанных комплексов методов и контрольных упражнений, перечня тестов / вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квали-

фикации.

Основными нормативами в подготовке обучающихся на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- нормативные требования по ОФП и СФП;
- теоретические знания;
- антидопинговое образование и др.

По итогам каждого года и этапа спортивной подготовки в целом МКУ ДО СШ «Олимп» осуществляется контроль уровня освоения Программы в соответствии с перечнем требований к результатам прохождения программы, указанные в таблице 9 раздела 3.1. данной Программы, на основе установленных методов оценивания результатов реализации Программы и ФССП в соответствии с *таблицей 10*.

Таблица 10

Оценка реализации программы

<i>Наименование результата</i>	<i>Критерии оценивания</i>
<i>Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом</i>	<i>Регулярность и систематичность посещения тренировок.</i>
<i>Изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, основ теоретической подготовки</i>	<i>Уровень первичных знаний</i>
<i>Повышение уровень физической подготовленности;</i>	<i>- Положительная динамика показателей - Наличие знака отличия ВФСК ГТО, соответствующего возрасту спортсмена</i>
<i>Овладение основами техники вида спорта «сават»</i>	<i>Показатели освоенности техники изученных упражнений</i>
<i>Получение знаний об антидопинговых правилах, соблюдение антидопинговые правила</i>	<i>Уровень знаний об антидопинговых правилах Выполнение плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</i>
<i>Участие в официальных спортивных соревнованиях</i>	<i>Участие в соревнованиях в соответствии с требованиями программы</i>
<i>Выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки</i>	<i>Показатели ОФП и СФП</i>

<i>Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап</i>	<i>Приказ о присвоении спортивного разряда/ спортивного звания</i>
---	--

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сават».

Прием, зачисление, перевод и отчисления обучающихся осуществляется на основании локального акта МКУ ДО СШ «Олимп», разработанный на основании ФЗ, ФССП, приказа Минспорта РФ, устава МКУ ДО СШ «Олимп».

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, МКУ ДО СШ «Олимп» проводит тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, на основании ФССП, а при необходимости проводит предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами. Вступительная аттестация (приемные нормативы) проводится в соответствии с «Положением о порядке приема на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом МКУ ДО СШ «Олимп» утверждаются сроки проведения аттестации и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для за-

числения и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП представлены в *таблицах 11-13*.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «сават»

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	1-й год обучения		2-й год обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,0	6,2	5,5	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			5.50	6.20	4.50	5.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количес тво раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	см	не менее		не менее	
			+4	+5	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,3	9,5	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	160	145
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			22	15	26	18
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количес тво раз	не менее		не менее	
			32	27	36	30
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количес тво раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количес тво раз	не менее		не менее	
			12	9	15	11
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжки на скакалке за 1 мин	количес тво раз	не менее		не менее	
			60	60	80	80
2.2.	Толчок набивного	см	не менее		не менее	

2.2	Толчок набивного мяча 3 кг (медицинбола) сильнейшей рукой	см	320	290	320	290	330	300	330	300
2.3	Толчок набивного мяча 3 кг (медицинбола) слабейшей рукой	см	300	270	300	270	310	280	310	280
3	Спортивная квалификация									
	Спортивный разряд		2 – 3 юн	1-2 юн	2-3				1-2	

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «сават»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
1.2.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			42	16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на скамье, см	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.9.	Метание мяча весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.10.	Метание мяча весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
1.12.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	<i>перекладине</i>	<i>раз</i>	<i>14</i>	<i>-</i>
<i>1.13.</i>	<i>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			<i>-</i>	<i>19</i>
<i>2. Уровень спортивной квалификации</i>				
<i>2.1.</i>	<i>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</i>			

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической и технической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов) во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САВАТ»

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие вида спортивной подготовки:

- **Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.
- **Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- **Спортивные соревнования** – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.
- **Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.
- **Тактическая подготовка** - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.
- **Теоретическая подготовка** – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

- **Психологическая подготовка** – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.
- **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)** – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.
- **Инструкторская практика** – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.
- **Судейская практика** – привлечение к судейству соревнований обучающихся.
- **Медицинские, медико-биологические мероприятия**– оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.
- **Восстановительные мероприятия** - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Сават» в МКУ ДО СШ «Олимп» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и этапом подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки. В зависимости от задач, стоящих перед этапом и годом подготовки, программный материал для учебно-тренировочных занятий распределяется с учетом соотношений видов спортивной подготовки и иных мероприятий.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-3 год обучения)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки включает в себя: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку (изучение основ техники савата и боевых действий на ринге), тактическую подготовку (освоение стилей ведения боя), теоретическую подготовку, психологическую подготовку.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий саватом;
- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий спектр средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида спорта. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех обучающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для савата.

Общая физическая подготовка направлена на создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Упражнения по общей физической подготовке и развитию основных физических качеств

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колон-

ну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Плавание.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом.

Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка - процесс развития специальных двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксерском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Техническая подготовка.

1. Изучение боевой стойки и передвижений.

Основные положения боксера сават - боевая стойка: выпрямленное положение туловища, чуть завернутые внутрь плечи, слегка опущенная голова,

кулаки, поднятые на высоту подбородка, локти, свободно касающиеся передней части грудной клетки.

Передвижения по рингу. Наиболее частый вид передвижений по рингу в боксе сават – приставные шаги, при комбинировании ударов руками и ногами также используются удары на обычном шаге под разноименную ногу, а при нанесении ударов ногами с дальней дистанции основными видами передвижений являются приставные шаги или скачок.

В начале обучения технике ударов ногами, для передвижения с ударами ногами используется сравнительно медленное передвижение скрестным шагом, такой вид передвижения дает возможность начинающему боксеру сават легче научиться сохранять устойчивость тела. По мере дальнейшего изучения техники передвижение скрестным шагом часто заменяется более быстрым видом передвижения – скачковым.

2. Изучение техники ударов руками.

Техника ударов руками включает в себя три основных вида ударов:

- прямые удары руками;
- боковые удары руками;
- удары руками снизу.

Каждый из этих ударов может наноситься как левой, так и правой рукой, в голову и в туловище соответственно.

3. Изучение техники ударов ногами.

Техника ударов ногами в боксе сават включает четыре основных вида ударов, которые разделяются по направлению движения на следующие:

- прямые удары ногами,
- боковые удары ногами,
- обратные боковые удары ногами - удары ногами снизу.

Удары ногами по направлению «сверху вниз» запрещены правилами бокса сават.

Обучение технике ударов ногами в боксе сават начинают с прямых фронтальных ударов как наиболее простых с технической точки зрения и предъявляющих минимальные требования к гибкости начинающего спортсмена, а также к его способности сохранять устойчивое равновесие.

Фронтальная форма прямого удара используется как на дальней, так и на средней дистанции для атаки и контратаки, во встречной и ответной формах. На ближней дистанции прямые фронтальные удары не применяются из-за малого расстояния между спортсменами.

Прямой фронтальный удар ногой наносится из положения боевой стойки, но, ввиду технической легкости его нанесения, может быть нанесен из многих боевых положений. При нанесении удара необходимо сделать предварительный замах – подъем колена и бедра вверх перед грудной клеткой, после этого выполняется ударное движение вперед-вниз с выпрямлением ударной ноги и движением стопы в цель, которой является поверхность бедра противника, от средней его части до уровня колена.

Ударной поверхностью при ударе может являться вся подошва, передняя поверхность стопы или область пятки. Нанесение удара передней поверхностью стопы позволяет увеличить протяженность удара, но такой удар не имеет достаточной силы, площадь ударной поверхности относительно мала и в бою такая форма нанесения удара применяется редко.

В момент контакта с целью, стопа, колено и бедро ударной ноги находятся в одной вертикальной плоскости. Для увеличения ударной массы и усиления удара, в заключительной фазе удара выполняется подсед на опорной ноге, который позволяет использовать в ударе большую массу тела и увеличивает протяженность удара.

Прямой фронтальный удар левой в ногу часто применяется в бою на дальней дистанции и сравнительно реже – на средней дистанции. На ближней дистанции этот удар не может быть нанесен из-за малого расстояния между спортсменами.

Прямой фронтальный правой в ногу по форме движения похож на прямой фронтальный левой в ногу, но его начинают из более удаленного от противника положения. Прямой фронтальный правой в ногу часто применяется на дальней и средней дистанции, в атакующей и контратакующей форме, при использовании в различных комбинациях ударов. На дистанции ближнего боя он не используется из-за малого расстояния между спортсменами.

Перенос веса тела на впереди стоящую ногу, ее выпрямление и поворот влево на передней поверхности стопы – более заметны для противника, чем подготовительный замах при нанесении аналогичного удара левой ногой. Эти действия делают данный удар более заметным и дают противнику дополнительное время для организации контратакующих действий.

Прямой фронтальный левой в туловище наносится пяткой стопы или всей подошвой при установке на жесткость и силу, или передней частью стопы, при установке удара на точность и дальность.

Прямой фронтальный левой в туловище не может быть нанесен на ближней дистанции, из-за слишком близкого расстояния от противника.

Прямой фронтальный правой в туловище наносится со сменой боевой стойки и выводом правого плеча и тела вперед относительно площади опоры, что необходимо для придания удару достаточной силы. Если не выполнить эти условия, удар не будет иметь достаточной силы и жесткости.

Прямой фронтальный правой в туловище начинается с толчка правой ногой от опоры и движением замаха для удара. Выведение правого колена вперед и вверх перед телом должно обеспечить подъем правой стопы на высоту превышающую уровень цели или равную ей (нанесение данного удара по восходящей траектории запрещено правилами бокса сават).

Прямой фронтальный левой в голову наносится из положения боевой стойки с дальней дистанции. Он достаточно заметен, может быть легко отбит или заблокирован, от него легко защититься отклонением туловища назад, поэтому

обычно он используется, когда противник утомлен, находится в затруднительном положении или технически недостаточно подготовлен.

Прямой фронтальный правой в голову повторяет технику прямого фронтального левой в голову по траектории заключительного движения в цель, но наносится с начальным толчком правой ногой от опоры, со сменой боевой стойки и выведением для замаха правого колена вперед и вверх в положение перед правой стороной грудной клетки.

Прямой латеральный левой в ногу наносится из положения боевой стойки, положение рук и туловища при его нанесении остаются неизменными. Ударной поверхностью служит подошва левой стопы развернутая во фронт относительно цели – нижней трети бедра противника.

Для выполнения движения замаха для удара, стопа левой, впереди стоящей ноги поднимается на высоту чуть выше цели, и удар наносится с выпрямлением ноги сверху вниз и вперед, с понижением тела и выноса его вперед и вниз по направлению к цели.

Прямой латеральный правой в ногу наносится из положения боевой стойки, он имеет структурное сходство с прямым латеральным левой в ногу.

Фуэте – боковой удар ногой наносимый по круговой траектории снаружи-внутри верхней частью стопы или носком, запрещено наносить удары ногами сбоку по восходящей траектории, т. е., контакт стопы с целью в момент удара должен производиться под углом примерно в 90 градусов относительно вертикальной оси.

Фазы нанесения базовой формы удара фуэте:

1 – подготовительная фаза: принятие наиболее удобного положения для отталкивания ног от опоры и начала поворота тела;

2 – разгонная фаза: включает в себя действия вызывающие поворот тела вокруг вертикальной оси. Это маховое движение двумя руками или финтовой удар рукой, который служит замахом для последующего поворота, облегчает предварительное напряжение мышц осуществляющих толчок для последующего поворота вокруг вертикальной оси;

3 – основная фаза: собственно поворот и принятие положения замаха для удара, в этот момент тело спортсмена продолжает движение поворота по инерции.

4 – фаза удара, т. е. контакта с целью. В этой фазе (при нанесении фуэте в средний уровень) голень и бедро принимают горизонтальное положение (боковые поверхности ноги становятся параллельными поверхностям ринга).

Фуэте правой в голову является одним из сильных ударов ногами в боксе сават. Он часто используется в атаке на дальней дистанции и значительно реже на средней. Этот удар наносится по большой амплитуде и более заметен для противника. Высокое положение левой руки противника в позиции боевой стойки затрудняют его нанесение, поэтому его часто наносят по немного нисходящей траектории или в силовой манере «пробивая» защиту противника.

Нижние удары – удары ногами снизу. Нижние удары наносятся по дуговой траектории, вперед-вверх выпрямленной в колене ногой, внутренней по-

верхностью стопы в ногу (в переднюю поверхность голени). При дальнейшем продолжении подъема стопы по траектории нанесения удара, выше уровня колена противника и далее, горизонтальный вектор энергии удара резко снижается, удар идет по касательной и теряет свою эффективность.

Положение фронтальной оси таза при типовой форме удара в момент контакта с целью может оставаться неизменным и соответствовать ее обычному положению в позиции боевой стойки.

Из ударов ногами, которые имеются в арсенале бокса сават, нижние удары технически являются самыми простыми и требуют минимальных затрат времени на свое изучение. Так как данные удары наносятся внутренней стороной стопы с выпрямленной в колене ногой, траектория движения начинается от уровня поверхности ринга и идет вперед по восходящей криволинейной траектории.

Такая траектория удара позволяет сделать его достаточно эффективным только на начальном отрезке движения, когда направление удара почти перпендикулярно поверхности голени противника – главной цели удара.

При продолжении движения стопы, контакт с целью происходит по восходящей касательной и эффект удара постепенно приближается к нулю. Это определяет высоту цели для нанесения удара при его наработке: она не должна превышать высоту колена.

Разворот стопы наружу при нанесении удара приводит к большой нагрузке на связочный аппарат коленного сустава, так как основная нагрузка приходится на связки колена с внутренней его стороны – наиболее слабые по сравнению с остальными.

Чтобы избежать повреждений связок коленного сустава, при наработке нижнего удара следует следить, чтобы используемый снаряд не был чрезмерно жестким и тяжелым, иначе спортсмен, впервые приступающий к изучению данного удара, может получить повреждение.

Оптимальным представляется использовать для отработки нижнего удара низко подвешенный легкий боксерский мешок или грушу любого размера. При наработке следует сочетать два упражнения: нанесение ударов в мешок и отработку с партнером, нанося удары по очереди с постепенным увеличением скорости.

Так как наиболее распространенная защита от нижнего удара – подъем ноги, то техническая простота этой защиты позволяет ее применять на раннем этапе обучения технике бокса сават.

Техническая простота двигательного действия – нижнего удара – могла бы позволить освоить данный удар за один-два урока, но для практического применения его в бою начинающий боксер подготовлен не будет, так как у него еще недостаточно развиты требуемые для успешного применения физические способности: чувство дистанции, времени и т. д.

Тактическая подготовка. Умение в полной мере реализовать свой боевой потенциал, избрав оптимальную для складывающейся ситуации на ринге

тактическую схему ведения боя, часто является определяющим фактором для победы боксера сават.

Другая сторона данной проблемы – умение противостоять тактике, навязываемой противником, т. е. умение решать тактические задачи – противостоять различным тактическим схемам.

Основной характеристикой манеры ведения боя является склонность боксера сават вести наступательный или оборонительный бой.

Наступательный бой могут вести боксеры сават различного уровня подготовки, применяемая тактическая схема может быть различной: «быстрого старта», «высокого темпа», «непрерывного давления» и т. д. Дистанция в таком бою может быть различной, но классическая школа бокса сават предполагает ведение боя на дальней и средней дистанции. Для ограничения передвижений противника по рингу широко используется маневрирование и умение своевременно определять направление его движения. Ведение боксером сават наступательного боя предполагает его постоянное стремление к захвату инициативы и продвижению вперед, но бездумное преследование противника вдоль канатов является одной из частых ошибок в таком бою.

Оборонительный бой предполагает выбор боксером сават «работы вторым номером», т. е. находясь в защитной позиции и избегая атак противника, он ищет ошибки в его действиях и старается своевременно их использовать, проводя встречные и ответные контратаки.

В чистом виде оборонительный бой был характерен для начальных этапов развития бокса сават, когда бои велись в низком темпе и с преимущественным использованием одиночных ударов. В наши дни, такая манера ведения боя может применяться боксером, имеющим низкий уровень технико-тактической подготовки.

Высокий темп ведения боя, характерный для современного бокса сават, не оставляет времени на пассивное ожидание ошибок противника, поэтому оборонительный бой в наши дни подразумевает активно-оборонительную манеру ведения боя, при которой боксер старается завладеть инициативой и, контролируя ход поединка, заставить противника выполнять невыгодные действия и совершать ошибки.

В оборонительном бою спортсменом могут применяться различные средства: широкое маневрирование по рингу с целью сохранения выгодной дистанции, частое использование встречных контратакующих ударов в туловище для «сбива дыхания» и в нижний уровень для пресечения движения, применение «жестких» защит от ударов ногами типа «накладка» и т. д.

Для боксеров сават, ведущих оборонительный бой, характерно хорошее чувство дистанции, которое позволяет постоянно находиться на оптимальном удалении от противника и своевременно контратаковать, а также умение хорошо передвигаться по рингу, уходя от атак противника и не теряя при этом выгодную для себя дистанцию.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. Темы теоретической подготовки.

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. История возникновения вида спорта и его развитие: понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание обучающихся: Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях саватом.

Психологическая подготовка.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий саватом;
- ✓ освоение комплексов физических упражнений;
- ✓ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий спектр средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида спорта. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех обучающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для савата.

Общая физическая подготовка направлена на создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Упражнения по общей физической подготовке и развитию основных физических качеств

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

5. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Плавание.

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом.

Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка - процесс развития специальных двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксерском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Техническая подготовка. Совершенствование и закрепление изученных технических приемов продолжается на **учебно-тренировочном этапе**, а также идет изучение новых приемов.

Боевые дистанции. В боксе сават существуют три основные боевые дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Разница в анатомической длине рук и ног вынуждает боксеров сават вносить уточнения при необходимости точного определения боевой дистанции.

Дальняя дистанция. На дальней дистанции боксер сават, находящийся в положении боевой стойки, может нанести удар ногой или выпрямленной рукой, сделав скачок или шаг вперед. Дальняя дистанция позволяет наносить удары почти полностью выпрямленной в заключительной ударной фазе ногой. Большая по сравнению с рукой масса ноги, сильные мышцы ноги, тяжелые боксерки сават на ногах, – все это делает удары ногами с дальней дистанции грозным оружием.

Близкое расположение вертикальной оси бедра в момент заключительной фазы удара к О. Ц. Т. тела и более короткое, по сравнению с ударами руками, расстояние от опоры по вертикали, придают ударам ногами большую жесткость и позволяют наносить на дальней дистанции достаточные по эффективности удары любой ногой.

Для успешного ведения боя на дальней дистанции, боксеру сават необходимо хорошо владеть техникой передвижений, уметь одинаково хорошо двигаться по рингу в любом направлении, владеть обостренным чувством дистанции.

Средняя дистанция. Позиция тела боксера сават в боевой стойке на средней дистанции более низкая и собранная, чем в стойке боя на дальней дистанции. Спортсмены расположены друг от друга на расстоянии удара ногой или выпрямленной рукой (при нанесении удара с наклоном туловища вперед), без необходимости выполнения шага вперед для выхода на дистанцию удара, они постоянно находятся в зоне возможной атаки, в сфере досягаемости любого удара рукой или ногой, входящего в арсенал бокса сават.

Близкое расстояние от противника, находящегося на средней боевой дистанции, не дает спортсмену возможности полноценного визуального контроля его действий, поэтому на средней дистанции возрастает значение навыка спортсмена определять структуру ударных действий на ранних стадиях развития удара, в ходе подготовительных действий. Такое умение приходит к спортсмену в результате большого объема специальной работы и закрепляется в ходе ведения условных и вольных боев.

Передвижения вперед во время ведения боя на средней дистанции для изменения ударного расстояния не используются, при нанесении ударов руками и ногами спортсмены используют наклоны туловища вперед (при нанесении удара рукой) или отклонения туловища назад (при нанесении некоторых ударов ногой).

Движения туловищем (наклоны вперед и отклонения назад) позволяют боксеру сават легче изменять ударное расстояние и связывать в комбинации удары руками и ногами более быстро, чем при использовании передвижения. В то же время, шаговые движения при нанесении ударов облегчают противнику применение подсечек, которые часто производятся в темп по вышагивающей ноге и могут привести к нарушению равновесия или даже к падению спортсмена.

При определении средней дистанции в боксе сават необходимо учитывать, что на этой дистанции расстояние, на котором возможно нанесение ударов выпрямленной ногой без шага, оказывается недостаточным, для того, чтобы нанести удар выпрямленной рукой без шага или наклона туловища;

Ближняя дистанция. На ближней дистанции могут наноситься удары только согнутой в локте рукой (прямые, снизу и сбоку) или нижний удар ногой. Остальные удары ногами из арсенала бокса сават на ближней дистанции не наносятся, так как они будут, в силу своей специфики, иметь запрещенную правилами форму (по правилам бокса сават удары ногой наносятся только зоной, защищенной обувью, удары голенью или коленом – запрещены).

Нижний удар ногой наносится практически выпрямленной в коленном суставе ногой, поэтому он может наноситься с минимального расстояния до цели и без замаха. Ближкое расстояние между боксерами сават на дистанции ближнего боя не позволяет нанести нижний удар ногой достаточной силы, чтобы решить одним таким ударом исход боя в свою пользу.

Контрудары и защиты. Общие принципы применения контрударов в боксе сават и в боксе (английском) одинаковые: контрудары наносятся в сочетании с наиболее подходящей защитой; защита при нанесении контрудара для большей надежности должна быть комбинированной; конечное положение боксера после нанесения контрудара должно быть удобным для выполнения последующих технических действий сообразно боевой ситуации.

Контрудары могут наноситься во встречной или ответной форме, в зависимости от стиля ведения боя (атакующий или контратакующий) боксером и боевой ситуации. Наиболее часто применяемым встречным контрударом, является прямой удар левой ногой, ввиду относительной технической простоты его нанесения и позволяющего лучше организовать защитное действие.

В случае успешного проведения контратакующего удара, желательно использовать создавшийся благоприятный момент для продолжения контратаки серией ударов.

Одним из наиболее часто используемых встречных контрударов является прямой латеральный левой в ногу, такой удар применяется для удержания противника на дальней дистанции.

Защиты в боксе сават обычно выполняются в виде комплексного технического действия. Защита, выполняемая по такому принципу, комбинирует несколько защитных действий (защиту руками, туловищем, переносом веса тела или передвижением) одновременно, это позволяет повысить эффективность защиты в целом, повысить ее надежность и успешнее организовывать последующие технические действия.

Удары руками в боксе сават наносятся по правилам английского бокса, поэтому защита от них производится по тем же правилам и с использованием тех же защитных действий.

Защиты от ударов ногами в боксе сават более многочисленны и разнообразны, чем защиты от ударов руками, имеют большую схожесть с некоторыми аналогичными защитами от ударов ногами в некоторых контактных единоборствах (кикбоксе, тай-боксе и т. д.).

Специфическая особенность бокса сават, связанная с использованием обуви при ведении поединков на ринге, вносит свои коррективы в технику применения подобных защитных действий боксерами сават, влияет на их эффективность и частоту использования в бою.

Классификации защит в боксе сават:

1. защита уходом.
2. защита сменой позиции.

3. защита подъемом ноги.
4. защита подставкой.
5. защита блокировкой (накладкой).
6. защита отбивом.
7. защита уклоном.
8. защита нырком.

Защита сменой позиции применяется от всех ударов ногами бокса сават в любой уровень, но для защиты от ударов руками этот способ недостаточно быстрый. Данная защита является технически простой и применяется боксерами сават разного уровня подготовки. Из положения левосторонней боевой стойки на дальней или средней дистанции, боксер отводит левую ногу назад и принимает положение правосторонней боевой стойки.

Защита подъемом ноги. Данная защита относится к числу технически простых защит от ударов в ногу и предъявляет минимальные требования к технической и физической подготовке боксера сават. Защита подъемом ноги используется от удара ногой снизу (нижнего удара ногой) и фуэте правой в ногу.

Защита подъемом ноги от фуэте в ногу имеет недостаток: высокий подъем левой ноги вверх лучше защищает ногу боксера от удара, но при частом использовании этой защиты, опытный противник может нанести фуэте правой не в левую, а в опорную правую ногу боксера. Такие удары часто приводят к нарушению устойчивости или даже к падению боксера.

Тактическая подготовка. Умение в полной мере реализовать свой боевой потенциал, избрав оптимальную для складывающейся ситуации на ринге тактическую схему ведения боя, часто является определяющим фактором для победы боксера сават. Другая сторона данной проблемы – умение противостоять тактике, навязываемой противником, т. е. умение решать тактические задачи – противостоять различным тактическим схемам.

Индивидуальная манера ведения боя может быть сформирована под влиянием «школы» бокса сават, характерной для данной страны, определяться конституционными характеристиками тела боксера, уровнем развития его физических качеств и двигательными возможностями, технической квалификацией, психологическими характеристиками и индивидуальными предпочтениями. Влияние вышеперечисленных факторов определяет формирование индивидуальной манеры ведения боя.

Бой против боксера, использующего тактику «быстрого старта». Тактику быстрого старта часто применяют спортсмены холерического темперамента: обрушив шквал атак на боксера, они пытаются подавить его сопротивление в самом начале боя и решить его исход несколькими атаками. Количество ударов, применяемых такими боксерами, может быть различным – от одного удара ногой, наносимого повторно в одну цель с максимальной силой и скоростью, до многоударной комбинации, включающей удары руками и ногами со сменой уровней.

К недостаткам, присущим таким боксерам, следует отнести их неспособность выдержать взятый темп боя в течение всего поединка, а также пренебрежение защитой во время выполнения атакующих действий.

Такие противники представляют особую опасность для спортсменов флегматического темперамента, имеющих привычку постепенно наращивать усилия и скорость боевых действий в ходе боя. Самой грубой ошибкой в бою с

таким противником является попытка вести бой в навязываемой манере, пытаюсь выдержать непривычную скорость во встречном бою.

Чтобы успешно действовать в бою с таким противником, необходимо выиграть время и дождаться, когда противник «выдохнется» и потеряет скорость и силу. Приблизить этот момент поможет использование встречных ударов в туловище для «сбива» дыхания, применение «жестких» защит от ударов ногами типа «накладка», маневрирование по рингу с частой сменой направления движения, чтобы заставить противника промахиваться, утомить его и лишить уверенности в своих силах.

При выборе технических средств в бою с противником, использующим «быстрый старт», следует отдавать предпочтение прямым ударам ногами, а при нанесении ударов фуэте необходимо их выполнять со смещением в сторону или назад.

При проходе противника на среднюю или ближнюю дистанцию, следует применять нижние удары с последующим ударом другой ногой и с шагом в сторону.

Тактика быстрого старта может использоваться в нескольких вариантах: только в начальных раундах, когда противник выплескивает весь заряд энергии в самом начале боя; в каждом раунде, когда противник применяет спурт на первой минуте, а на второй минуте пытается восстановить утраченные силы и сохранить преимущество, полученное им в течение первой минуты.

При таком варианте применения противником тактики быстрого старта, боксер должен не терять времени и своевременно замечать момент, когда противник начинает «выдыхаться». С этого момента он должен активизировать усилия и попытаться вырвать победу у уставшего противника. На фоне накопившегося утомления, вызванного спуртом на первой минуте раунда, противник теряет способность надежно защищаться от ударов, и этот момент боксеру следует использовать для нанесения заранее подготовленного решающего удара.

Бой против боксера «темповика». Тактика ведения темпового боя имеет сходство с тактикой быстрого старта, так как посредством их использования решается одна задача – заставить противника принять непосильный темп боя, но решается она разными способами.

1. Боксер, предпочитающий тактику «быстрого старта», часто производит атакующие действия на пределе своих скоростных возможностей, иногда теряя чувство дистанции и совершая технические ошибки, выплескивает максимум энергии в самом начале боя, а затем пытается восстановиться для повторной попытки.

2. Боксер «темповик» старается оптимально распределить свои силы на весь бой, он постоянно наращивает темп боя от раунда к раунду, а в каждом раунде старается создать максимальный темп в заключительный период раунда, называемой «концовкой раунда». При успешной реализации данной тактической схемы, звук гонга застает противника в положении защиты от обрушивающегося на него града ударов.

Многие боксеры сапат имеют такой недостаток, как неумение правильно распределить свои силы на протяжении раунда – к концу раунда они начинают уставать и снижают темп выполнения технических действий. Причин такого явления может быть несколько: недостаточная функциональная подготовка, из-

лишнее мышечное и психическое напряжение, чрезмерно высокий темп ведения боя, выбранный боксером и т. д. Независимо от причины, результат один – именно против боксеров, имеющих указанный недостаток, боксер «темповик» действует наиболее успешно.

Боксера «темповика» характеризует хорошая функциональная подготовка, умение постоянно менять уровень атак и свободно перемещаться по рингу во всех направлениях. Вначале боя он может наносить много легких ударов, использовать многочисленные финтовые движения, которые призваны перегрузить противника избыточной информацией и утомить его. Многочисленные удары и частые угрозы атакой, применяемые таким боксером, заставляют его противника реагировать на них и выполнять много лишних действий, которые способствуют преждевременному появлению утомления.

Тактика ведения боя против боксера «темповика» состоит в принуждении его к снижению темпа, противопоставлению и навязыванию своего, более привычного темпа. Такой результат достигается сочетанием защит путем маневрирования по рингу с частой сменой направления и нанесением встречных ударов с дальней дистанции.

При нанесении противником ударов в голову, следует избегать защит подставками, а использовать уклоны с шагом в сторону, нырки или отбивы.

При нанесении прямых ударов ногами в туловище, целесообразно защищаться отклонами (таз подается назад, ноги и плечевой пояс остаются на месте) или отбивами. При атаке в туловище ударом фуэте, следует использовать как отбив по ходу удара снаружи с последующей контратакой по бьющей ноге, так и отбив навстречу движению с последующей контратакой прямым ударом ноги в туловище.

При любой атаке ударом ноги желательно или выполнять защиту уходом, или наносить ответную контратаку по бьющей конечности.

При попытке боксера «темповика» наносить повторные атаки ногой на скачке, необходимо производить контратакующие удары по ноге, находящейся в положении замаха, чтобы нарушить его устойчивость и контратаковать «в темп».

При входе боксера темповика на дистанцию ближнего боя, следует плотно сгруппироваться, защищая голову предплечьями и приступить к проведению атак, используя нижние удары для нарушения устойчивости противника и продолжая комбинацию ударами рук снизу. Далее следует разорвать дистанцию ближнего боя, выполнив уход в свободную сторону с последующим маневрированием на дальней дистанции.

Применение «глухой защиты» в боксе сават ограничено: защитив туловище и голову, боксер не может одновременно защитить свои ноги от ударов, поэтому при невозможности уйти из дистанции ближнего боя, ему придется применить крайнюю меру защиты – клинчевание.

Бой против «контратакующего» боксера. Мастерство ведения контратакующего боя – одна из сильных сторон «французской школы» бокса сават. Оно основано на давней традиции боксеров сават уделять большое внимание постановке ударов ногами. Хорошая техника ударов ногами дает возможность французским спортсменам при равных ростовых показателях с противниками иметь преимущество в протяженности ударов, и, используя длинные удары на скачке, атаковать менее техничных боксеров с безопасного расстояния.

Манера ведения боя контратакующим боксером следующая: находясь на дальней дистанции, беспокоить противника длинными ударами и, угрожая ему, используя финтовые движения и заставляя выполнять излишние передвижения, вызывать на атаку. При малейшей попытке противника атаковать следует встречная или ответная контратака.

Вначале боя необходимо провести разведку и выяснить, какие технические приемы предпочитает использовать в бою боксер «контровик», какова его индивидуальная манера выполнения техники и какие ошибки противника можно использовать в ходе дальнейшего боя.

Вести бой против «контратакующего» боксера (боксера, предпочитающего контратакующую манеру ведения боя) следует с частым использованием финтовых движений, чтобы не получить сильный встречный удар. Необходимо, используя маневрирование по рингу, постараться ограничить передвижение противника и «прижать» его к канатам. Потеряв свободу передвижения, «контратакующий» боксер потеряет и свободу в выполнении боевых действий.

Еще один важный фактор успешного ведения боя против «контратакующего» боксера – не стараться наносить удары только в туловище и в голову. Эти удары требуют для своего нанесения более короткой дистанции, чем удары по ногам, и при попытке их нанести боксеру требуется совершить более заметное перемещение, чем обязательно воспользуется «контратакующий» боксер для нанесения встречной контратаки.

При проведении атак против «контратакующего» боксера, следует использовать финтовые движения с последующим нанесением удара по ближней ноге, а в случае успеха – необходимо быть готовым к немедленному продолжению атаки повторными ударами или серией ударов по соответствующей цели.

Бой против боксера, атакующего руками. Противник, имеющий хорошую «школу» английского бокса, будет стремиться пройти на свою ударную дистанцию и нанести сильные удары руками в туловище и в голову. Чтобы успешно вести бой против боксера атакующего руками, следует использовать удары ногами с дальней дистанции, сочетая их с финтовыми ударами руками.

Следует чаще использовать прямые удары в ноги и в туловище, фуэте следует применять на дальней дистанции с шагом в сторону, на средней дистанции фуэте можно использовать только в том случае, если этот удар будет нанесен с достаточной силой, чтобы нарушить устойчивость противника. Если боксер достаточно опытен, он может нанести фуэте в форме встречной контратаки «в темп» шага противника.

Во всех остальных случаях на средней дистанции при продвижении противника вперед следует использовать нижний удар с последующим шагом в сторону и нанесением удара другой ногой.

При хорошем уровне физической подготовленности, можно применять повторные удары в ногу, как с шагом вперед, так и на скачке. Для осуществления такой тактики применяются фуэте и прямые латеральные удары, удары могут наноситься в один уровень или со сменой уровня в равной мере.

Опасным следствием плохой функциональной или технической подготовленности при реализации тактики повторных ударов ногами может стать чрезмерное утомление боксера в последних раундах. Этим может воспользо-

ваться боксер, атакующий руками: он может пройти на свою ударную дистанцию и реализовать полученный шанс.

Бой против боксера-левши. Бокс сават характерен стремлением максимально использовать в бою руки и ноги во время выполнения комбинаций, частую смену боевой стойки при выполнении защиты уходом или сменой позиции, поэтому при ведении боя на дальней и средней дистанциях значение «леворукости» боксера снижено. На дистанции ближнего боя, оба боксера принимают положение почти фронтальной стойки и находятся на этой дистанции значительно меньшее время, чем на дальней и средней дистанции.

При ведении боя против боксера-левши следует стараться чаще наносить удары в печень, так как положение левши с телом, развернутым вперед правой стороной, открывает эту зону для нанесения удара. При попытке защитить зону печени локтем правой руки, следует нанести удар по предплечью правой руки, и, отведя таким образом руку противника в сторону, нанести «в темп» удар левой ногой в печень.

Эффективной в бою против боксера-левши будет следующая комбинация: фуэте левой по правой ноге и фуэте правой в туловище или в голову.

При ведении боя против боксера-левши следует никогда не пренебрегать защитой и постоянно помнить об опасности получения сильного удара левой рукой в голову и левой ногой в туловище или в голову соответственно.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. Темы для теоретической подготовки.

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях саватом.

Психологическая подготовка. На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в савате и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений - отжима-

ние от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём.

Специальная физическая подготовка. С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Техническая подготовка. Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства продолжается *на этапе совершенствования спортивного мастерства*. Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств.

Совершенствование технико-тактического мастерства.

Совершенствование ударов ногами и руками

Тактическая подготовка. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой. Смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики лежит соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Используют следующие приемы:

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.

Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Темы для теоретической подготовки.

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

2. Профилактика травматизма. Перетренированность / Недотренированность. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

5. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

8. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях саватом.

Психологическая подготовка.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления на соревнованиях во многом зависит от рационального построения психологической подготовки. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся по Программе состоит из:

- общей психологической (круглогодичной) подготовки;
- психологической подготовки к соревнованиям;

- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Тренеры-преподаватели должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов, формировать такие качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию. Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований. Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся: оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.); специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); комплексные специализированные восприятия («чувство ритма выполнения упражнения» и др.); простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов;
- воспитательное воздействие коллектива;
- совместные общественные мероприятия группы и команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных

людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;

- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;

- создание жестких условий тренировочного режима;

- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувства ринга», «чувства ритма»; - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям спортсмена;

- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);

- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, само-регуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др. Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления спортсменов в ответственных соревнованиях.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствуются. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В предсоревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

- в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов;

- в заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основе годового учебно-тренировочного плана Программы (см. приложение №1), годового плана-графика распределения учебных часов по каждому году обучения (**таблицы 14-19**).

Таблица 14

**Годовой план-график распределения учебных часов
НП 1 года обучения (нагрузка 4,5 часа в неделю)**

№	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая	6	1		1	1		1			1		1	
2	ОФП	109	8	10	9	8	10	8	9	9	10	9	10	9
3	СФП	68	6	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6
4	Спортивные соревнования	-	Не предусмотрено программой											
5	Техническая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	Тактическая подготовка	-	Вне сетки часов Программы											
7	Психологическая подготовка	-												

8	Контрольные мероприятия	2	1									1		
9	Инструкторская практика	-	Вне сетки часов Программы											
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские мероприятия	1							1					
12	Восстановительные мероприятия	-	Не предусмотрено программой											
	ИТОГО	234	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19

Таблица 15

**Годовой план-график распределения учебных часов
НП 2 года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)**

№	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая	6	1		1	1		1			1		1	
2	ОФП	125	10	10	11	10	12	10	10	10	11	9	11	11
3	СФП	100	8	9	8	8	8	8	9	9	8	9	8	8
4	Спортивные соревнования		Не предусмотрено программой											
5	Техническая подготовка	78	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7
6	Тактическая подготовка	-	Вне сетки часов Программы											
7	Психологическая подготовка	-												
8	Контрольные мероприятия	2	1									1		
9	Инструкторская практика	-	Не предусмотрено программой											
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские мероприятия	1							1					
12	Восстановительные мероприятия		Вне сетки часов Программы											
	ИТОГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Таблица 16

**Годовой план-график распределения учебных часов
УТ 1 и 2 года обучения (нагрузка 8 часов в неделю)**

№	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08

1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1
2	ОФП	125	11	10	11	11	11	11	10	11	10	11	11	11
3	СФП	107	10	6	11	7	10	9	7	9	7	8	10	11
4	Спортивные соревнования	16		3		3		2	3		3	2		
5	Техническая подготовка	112	9	10	10	9	9	9	10	9	10	9	9	9
6	Тактическая подготовка	16	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	16	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		
9	Инструкторская практика	2										2		
10	Судейская практика	2									2			
11	Медицинские мероприятия	2	1						1					
12	Восстановительные мероприятия	4		1		1				1			1	
	ИТОГО	416	36	34	36	34	34	34	34	34	36	36	34	34

Таблица 17

**Годовой план-график распределения учебных часов
УТ 3 года обучения (нагрузка 10 чаов в неделю)**

№	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1
2	ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	СФП	134	11	9	15	10	14	10	9	13	8	9	13	14
4	Спортивные соревнования	26		4		4		4	4		4	4	2	
5	Техническая подготовка	140	12	12	12	11	11	11	12	11	12	12	12	12
6	Тактическая подготовка	20	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2
7	Психологическая подготовка	20	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		
9	Инструкторская практика	2										2		
10	Судейская практика	2									2			
11	Медицинские мероприятия	2	1						1					
12	Восстановительные мероприятия	4		1			1			1			1	
	ИТОГО	520	44	44	44	42	42	42	44	42	44	44	44	44

Таблица 18

**Годовой план-график распределения учебных часов
УТ 4 года обучения (нагрузка 12 часов в неделю)**

№	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая	10	1	1	1	1	1		1	1	1			1
2	ОФП	180	14	14	15	15	15	16	14	14	13	13	21	16
3	СФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
4	Спортивные соревнования	44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
5	Техническая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
6	Тактическая подготовка	32	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2
7	Психологическая подготовка	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		
9	Инструкторская практика	2										2		
10	Судейская практика	2									2			
11	Медицинские мероприятия	2	1						1					
12	Восстановительные мероприятия	4		1			1			1			1	
	ИТОГО	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Таблица 19

**Годовой план-график распределения учебных часов
СС (нагрузка 18 часа в неделю)**

№	Вид программы	Всего часов	Месяц учебного года (с 01.09 по 31.08)											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1	Теоретическая	16	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1
2	ОФП	130	7	9	13	9	10	12	11	12	13	4	21	21
3	СФП	186	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16
4	Спортивные соревнования	112	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
5	Техническая подготовка	234	19	20	20	20	19	20	19	20	19	18	20	20
6	Тактическая подготовка	148	12	13	13	12	12	13	12	13	12	12	12	12
7	Психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	Контрольные мероприятия	4	2									2		

9	Инструкторская практика	14	4				4					6		
10	Судейская практика	14		3		3			3		3	2		
11	Медицинские мероприятия	10	2			2			2			2		2
12	Восстановительные мероприятия	32	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3
	ИТОГО	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке приведен в *приложении № 4* данной Программы.

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Сават» относятся:

- реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «сават», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- особенности учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическими методическим советами МКУ ДО СШ «Олимп». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы формируются и комплектуются в соответствии с нормативами спортивной подготовки по виду спорта, установленными ФССП и настоящей Программой. При этом обучающиеся должны иметь медицинский допуск (справку о состоянии здоровья);
- в случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с учебно-тренировочными нагрузками, он может быть досрочно переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Липецкой области по виду спорта «сават» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «сават» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Недельная нагрузка на этапах подготовки распределена следующим образом:
 - на этапе начальной подготовки 1 года до 2-х астрономических часов – 4,5 часов в неделю;

-
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года до 2-х астрономических часов – 6;
 - 8 часов в неделю;
 - на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации до 3-х лет до 3-х астрономических часов – 10 -14 часов в неделю;
 - на этапе спортивной специализации свыше 3-х лет до 3,5 астрономических часов – 16 часов в неделю;
 - на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства до 4-х часов - 18 часов в неделю.

5.2. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «сават».

Обеспечение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по савату.

При проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований **тренер-преподаватель обязан:**

- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения тренировки, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей обучающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением обучающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по савату, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники

безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия.

Обучающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение администратору или тренеру-преподавателю;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.
- на занятиях запрещается: носить на шее, на руках, предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, пряжки, кольца, серьги и т.д.), заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками.
- занятия в борцовском зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви.
- запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться, висеть на боксерской груше и т.д.

При проведении занятий в борцовском зале возможно ***воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:***

- выполнения упражнений и тренировочных действий без разминки;
- травмы при падении на твердом покрытии;
- ушибы, растяжения и травмы при столкновениях в процессе тренировочного занятия и во время бега или спортивной игры;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил выполнений приемов и ударов, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований

В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации советами МКУ ДО СШ «Олимп» и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности во время занятий

- Начинать тренировочное занятие и заканчивать его только по команде тренера-преподавателя.
- Не нарушать правила поведения, строго выполнять команды и задания педагога.
- Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.
- Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- Избегать незапланированных столкновений с другими участниками тренировочного процесса.
- При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Обучающимся запрещается:

- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и снарядами; - выполнять упражнения и задания на неровных, рыхлых и скользких покрытиях;
- самостоятельно осуществлять переход к другому виду упражнений;
- покидать место тренировки без разрешения тренера;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивных снарядов и оборудования.

Требования безопасности в аварийных и внештатных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- в случае аварийных и внештатных ситуациях действовать в соответствии с инструкциями и алгоритмами действий по антитеррористической и противопожарной безопасности.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

Создание оптимальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности обучающихся.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МКУ ДО СШ «Олимп», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с ФССП (**таблица 21**);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с ФССП (**таблица 22**);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели (от 1,5 кг до 6 кг)	комплект	2
3.	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Груша пневматическая на платформе	штук	2
6.	Груши набивные (10 кг, 20 кг, 30 кг)	комплект	1
7.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	8
8.	Лапы боксерские	пар	16
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мешок боксерский (длинный)	штук	3
11.	Мешок боксерский (короткий)	штук	3
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч волейбольный	штук	2
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
15.	Мяч теннисный	штук	12

16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей	штук	1
18.	Настенная подушка боксерская	штук	2
19.	Панчболл (груша пневматическая на растяжках)	штук	3
20.	Резиновый жгут (эспандеры)	комплект	8
21.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
22.	Секундомер	штук	2
23.	Скакалка гимнастическая	штук	16
24.	Скамейка гимнастическая	штук	8
25.	Стенка гимнастическая	штук	10
26.	Стойка для хранения гантелей	штук	1
27.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
28.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков и груш	штук	9
29.	Утяжелители для ног (1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг)	комплект	16
30.	Часы стрелочные информационные	штук	1
31.	Штанга тренировочная	комплект	2

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пар	15
2.	Перчатки боксерские снарядные	пар	15
3.	Протектор нагрудный (женский)	штук	15
4.	Протектор паховый	штук	15
5.	Шлем боксерский	штук	15
6.	Щитки на голень	пар	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершен- ствования спортивного ма- стерства	
				Количество	Срок эксплу- атации (лет)	Количество	Срок эксплу- атации (лет)	Количество	Срок эксплу- атации (лет)
1.	Ботинки для савата	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Щитки на голень	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Эластичные бинты для рук	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы:

➤ укомплектованность МКУ ДО СШ «Олимп» педагогическими, руководящими и иными работниками;

➤ для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «сават», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

➤ уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих;

➤ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей и иных специалистов в соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1296

6. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №957

7. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017

9. Ильин Е. П. Психология спорта - Спб; Питер, 2018.

10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.

11. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.

12. Петрушин, А.А. / Техника французского бокса сават / А.А. Петрушин // Боевой спорт. - СПб., 2003

-
13. Петрушин, Анатолий Анатольевич. Французский бокс сават : техническая, тактическая и психологическая подгот. / А. А. Петрушин ; Санкт-Петербургская региональная федерация французского бокса сават, канн и бато. - СанктПетербург : Астерион, 2006
 14. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
 15. Тарас, Анатолий Ефимович (1944-). Французский бокс сават [Текст] : история и техника / Анатолий Тарас. - Минск : Харвест, 1997

Список литературных источников, необходимый для обучающихся:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №957
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 192 с.
3. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2019.
4. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. - 60с.
5. Зацюрский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970.- 200 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издкий центр «Академия», 2001. - С.406-408

Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы, и обучающимся:

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка спортсмена, профилактика травматизма в спорте, история развития савата.

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими реализацию Программы, и обучающимся:

Международные:

Международная Федерация савата – <http://fisavate.org/index.php/en/>

Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Общероссийская спортивная федерация савата: –<https://savateboxe.ru>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –
<http://www.rusada.ru/>

ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <https://fcpsr.ru/>

Региональные:

Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края -
<https://kubansport.krasnodar.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
виду спорта «Сават»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	
		<i>Недельная нагрузка (в часах)</i>						
		4,5	6	8	8	10	12	18
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>						
		2	2	2	2	3	3	4
		<i>Наполняемость групп (человек) (минимальная - максимальная)</i>						
		15 -25		12 -20				4 - 7
1.	Общая физическая подготовка	109	125	125	125	156	180	130
2.	Специальная физическая подготовка	68	100	107	107	134	156	186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	16	26	44	112
4.	Техническая подготовка	48	78	112	112	140	168	234
5.	Тактическая подготовка	-	-	16	16	20	32	148
6.	Теоретическая подготовка	6	6	10	10	10	10	16
7.	Психологическая подготовка	-	-	16	16	20	20	36

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	2	2	2	2	14
10.	Судейская практика	-	-	2	2	2	2	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	2	2	10
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	4	4	4	4	32
Общее количество часов в год		234	312	416	416	520	624	936

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Сават»

Календарный план воспитательной работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Сават»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора; - составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

1.3.	Встречи с интересными людьми, профессии в спортивной школе	Беседы, встречи: - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Липецкой области, понимание того, что труд	В течение года
		является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого человека.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
3.3.	«Мой город и я»	Обогащение знаний: - об истории развития нашего края; - о почётных гражданах Данковского края и их след в истории развития нашей страны. - об исторических памятниках; - воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе Данковского края.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Работа с родителями		

5.1.	Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я спортивная семья»	- формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми	В течение года
	Ценности традиционной семьи	- беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся); - создание ситуаций проявления заботы	В течение года
6. Безопасность жизнедеятельности			
6.1.	Безопасность жизнедеятельности	- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях; - беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах; - беседы об информационной безопасности.	В течение года
6.2.	Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение оборудованию и оснащению учебного процесса	Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Сават»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/veselye-starty.php
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Задача - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Использование ресурсов http://list.rusada.ru (тренер-преподаватель называет 2-3 препарата).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта МАУ ДО ДЮСШ

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебнотренировочный	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
этап (этап спортивной специализации)			Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример сценария веселые старты «Честная игра» на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/for-children/veselye-starty.php
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Участие в викторине с представителями других видов спорта МАУ ДО ДЮСШ
	Теоретические занятия «День чистого спорта»	1 раз в год апрель	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использование ресурсов РУСАДА https://rusada.ru/education/materials/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации.
	Семинар для тренеров-преподавателей и персонала	1 раз в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА»	1 раз в год январь	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	Семинары - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1- 2 раза в год	Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Сават»

Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«Сават»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 6/6		
	Техника безопасности	≈ 0,5/0,5	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 0,5/0,5	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 0,5/0,5	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	$\approx 0,5/0,5$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
--	--	-------------------	--------	--

	занятиях физической культурой и спортом				
	Закаливание организма	≈ 0,5/0,5	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 0,5/0,5	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники	≈ 1/1	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 0,5/0,5	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.	
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 1/1	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 0,5/0,5	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	10	14	16	

Техника безопасности	0,5	0,5	1	сентябрь	Требования техники безопасности при занятиях тяжелой атлетикой.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	0,5	0,5	1	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	1	2	2	октябрь, июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	2	2	2	ноябрь, август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	1	1	2	декабрь, июль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1	2	2	январь, июль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	2	2	март/февраль, май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	-	1	1	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1	1	1	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	1	2	2	июнь, июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	16				

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	2	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
--	---	----------	--

Профилактика травматизма.	2	октябрь, январь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	2	ноябрь, апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	2	декабрь, март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	2	январь, июль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3	февраль, май, август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	3	июнь, июль	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

