

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ПАВЛА ВАСИЛЬЕВИЧА УСОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ им. П.В. Усова
 Молчанов Д.И.
«9» *января* 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Сават»

г. Архангельск
2023 год

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сават» (далее- Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по савату с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «сават», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 957 (далее- ФССП).

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Павла Васильевича Усова» (далее – МБУ ДО СШ имени П.В. Усова) 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 МБУ ДО СШ имени П.В. Усова, 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 ЭНП);
- 2) Учебно-тренировочный этап (далее –УТЭ);
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ).

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

МБУ ДО СШ имени П.В. Усова, осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

$\frac{3}{4}$ сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

- $\frac{3}{4}$ объемом Программы;
- $\frac{3}{4}$ видами (формами) обучения;
- $\frac{3}{4}$ годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа) исходя из астрономического часа;
- $\frac{3}{4}$ календарным планом воспитательной работы;
- $\frac{3}{4}$ планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- $\frac{3}{4}$ планами инструкторской и судейской практики;
- $\frac{3}{4}$ 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 личнoкомандном 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 МБУ ДО СШ имени П.В. Усова осуществляется на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации). 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 приложение 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.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих	Наполняемость (человек)
----------------------------	--	------------------------------------	-------------------------

		спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	2	10	15
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО СШ им. П.В.Усова

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам подготовки с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной 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»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До 3х лет	Свыше 3х лет
Количество часов в неделю	6	8	12	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ им. П.В. Усова, 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 Архангельской области и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

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. МБУ ДО СШ им. П.В. Усова 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.