



**Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»
(ГАУ ДО НСО «СШЕ»)**

ПРИНЯТО
Советом тренеров-преподавателей
ГАУ ДО НСО «СШЕ»
Протокол № 5
от «20» апреля 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «САВАТ»**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку:

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Новосибирской области
«Спортивная школа единоборств»

Программа разработана на основании: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта сават», утвержденный приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 773, зарегистрирован Минюстом России 31.10.2025 № 84033, действует с 01.01.2026.

Новосибирск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Назначение Программы	3
1.2. Нормативные основания Программы	3
1.3. Цель и задачи Программы	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1. Сроки реализации этапов, возраст и наполняемость	3
2.2. Объем Программы	4
2.3. Продолжительность занятий и индивидуальная подготовка	4
2.4. Соотношение видов подготовки	4
2.5. Воспитательная, антидопинговая, инструкторская и медицинская работа	4
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	4
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	4
3.2. Порядок контроля и перевода	5
3.3. Квалификационные требования	5
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САВАТ»	5
4.1. Общая направленность учебно-тренировочного процесса	5
4.2. Этап начальной подготовки	5
4.3. Учебно-тренировочный этап	5
4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	5
4.5. Этап высшего спортивного мастерства	5
4.6. Структура учебно-тренировочного занятия	5
4.7. Теоретическая и психологическая подготовка	6
4.8. Учебно-тематический план	6
4.9. Методические основы построения многолетней подготовки	6
4.10. Принципы планирования учебно-тренировочного процесса	6
4.11. Общая физическая подготовка	7
4.12. Специальная физическая подготовка	7
4.13. Техническая подготовка	7
4.14. Тактическая подготовка	7
4.15. Психологическая подготовка	7
4.16. Теоретическая подготовка	8
4.17. Соревновательная подготовка	8
4.18. Методика обучения техническому действию	8
4.19. Методика развития физических качеств	8
4.20. Примерная структура микроцикла	9
4.21. Контроль тренировочной нагрузки и состояния обучающихся	9
4.22. Восстановление	9
4.23. Профилактика травматизма	9
4.24. Инструкторская и судейская практика	9
4.25. Антидопинговая подготовка	10
4.26. Критерии освоения рабочей программы	10
4.27. Примерная методическая направленность по этапам	10
4.28. Методические требования к тренеру-преподавателю	10
4.29. Методическое обеспечение рабочей программы	10
4.30. Модели учебно-тренировочных занятий	23
4.31. Периодизация и планирование	35
4.32. Протоколы педагогического контроля	39
4.34. Методика работы с ошибками	44
4.35. Индивидуализация подготовки	45
4.36. Работа в парах	46
4.37. Организация самостоятельной подготовки	47
4.38. Заключительные положения рабочей методики	48
4.39. Методические карты	49
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	55
5.1. Общие особенности	55
5.2. Участие в спортивных соревнованиях	55
5.3. Безопасность	55
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	56
6.1. Кадровые условия	56
6.2. Материально-технические условия	56
6.3. Информационно-методические условия	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	57
Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план	57
Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы	57
Приложение № 3. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним	57
Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики	57
Приложение № 5. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий	58
Приложение № 6. Нормативы НП	58
Приложение № 7. Нормативы и квалификация УТЭ	58
Приложение № 8. Нормативы и квалификация ССМ	58
Приложение № 9. Нормативы и квалификация ВСМ	59
Приложение № 10. Оборудование и спортивный инвентарь	59
Приложение № 11. Спортивная экипировка	59
НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ	59

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Назначение Программы

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сават» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке обучающихся ГАУ ДО НСО «Спортивная школа единоборств» с учетом совокупности минимальных требований действующего ФССП по виду спорта «сават».

1.2. Нормативные основания Программы

Программа разработана с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в действующих редакциях.

Нормативную основу составляют федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «сават», утвержденный приказом Минспорта России от 26.09.2025 № 773 (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2025 № 84033), и примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «сават», утвержденная приказом Минспорта России от 04.03.2026 № 181 (зарегистрирован Минюстом России 10.04.2026 № 85990).

При реализации Программы применяются действующие правила вида спорта «сават», Единая всероссийская спортивная классификация, общероссийские антидопинговые правила, обязательные медицинские требования и иные нормативные правовые акты в пределах их действия.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель Программы — обеспечение многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленного на достижение спортивных результатов при сохранении здоровья обучающихся, соблюдении требований безопасности, антидопинговых правил и принципов спортивной этики.

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, спортом и саватом;
- развитие общей и специальной физической подготовленности;
- освоение и совершенствование технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование навыков соревновательной деятельности;
- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- достижение спортивной квалификации, необходимой для соответствующего этапа;
- формирование навыков безопасного поведения, самоконтроля и соблюдения антидопинговых правил.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов, возраст и наполняемость

Этап	Срок реализации	Минимальный возраст	Наполняемость
Начальная подготовка	2–3 года	10 лет	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года	12 лет	12
Совершенствование спортивного мастерства	не ограничивается	16 лет	4
Высшее спортивное мастерство	не ограничивается	19 лет	3

2.2. Объем Программы

Этап/период	Часов в неделю	Часов в год
НП до года	4,5–6	234–312
НП свыше года	6–8	312–416
УТЭ до 3 лет	8–14	416–728
УТЭ свыше 3 лет	12–18	624–936
ССМ	18–24	936–1248
ВСМ	18–27	936–1404

Программа рассчитывается на 52 недели в год. При включении самостоятельной подготовки ее продолжительность не должна превышать 20% общего количества часов годового учебно-тренировочного плана.

2.3. Продолжительность занятий и индивидуальная подготовка

Индивидуализация спортивной подготовки осуществляется с учетом этапа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся. Индивидуальные учебно-тренировочные планы составляются и используются в случаях, предусмотренных законодательством и порядком организации образовательной деятельности, в том числе для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства содержание подготовки дополнительно индивидуализируется в пределах требований ФССП, годового учебно-тренировочного плана и локальных актов Организации.

2.4. Соотношение видов подготовки

Вид	НП до года	НП > года	УТЭ до 3	УТЭ > 3	ССМ	ВСМ
ОФП, %	45–49	40–44	28–35	20–25	14–21	10–15
СФП, %	27–31	31–35	25–32	20–27	20–27	15–22
Соревнования, %	—	—	3–10	5–12	5–12	5–12
Техническая, %	20–24	20–24	25–32	25–32	25–32	25–32
Тактическая, теоретическая, психологическая, %	3–6	4–8	9–16	20–27	24–31	32–39
Инструкторская и судейская практика, %	—	—	1–3	1–4	1–4	1–4
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1–3	1–3	2–4	2–4	4–6	5–10

2.5. Воспитательная, антидопинговая, инструкторская и медицинская работа

Календарный план воспитательной работы, антидопинговый план, план инструкторской и судейской практики, а также план медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий являются составной частью Программы и приведены в приложениях № 2–5.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

На НП результаты направлены на формирование устойчивого интереса к занятиям, получение общих теоретических знаний, формирование двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности и укрепление здоровья.

На УТЭ результаты направлены на формирование устойчивого интереса к савау, разносторонней общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, участие в официальных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

На ССМ — на повышение всех видов подготовленности, участие в официальных соревнованиях, совершенствование соревновательных навыков и сохранение здоровья.

На ВСМ — на дальнейшее повышение подготовленности, участие в официальных соревнованиях, достижение высоких и стабильных спортивных результатов и сохранение здоровья.

3.2. Порядок контроля и перевода

Оценка освоения Программы проводится посредством текущего контроля, промежуточной аттестации и контрольных (контрольно-переводных) испытаний. Зачисление и перевод осуществляются при выполнении нормативов соответствующего этапа, наличии требуемой спортивной квалификации, медицинского допуска и соблюдении иных обязательных требований.

3.3. Квалификационные требования

На УТЭ: первый год — спортивный разряд не устанавливается; второй и третий годы — третий, второй или первый юношеский спортивный разряд; свыше трех лет — третий, второй или первый спортивный разряд. Для ССМ требуется спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». Для ВСМ — спортивное звание «мастер спорта России».

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САВАТ»

4.1. Общая направленность учебно-тренировочного процесса

Рабочая программа строится с последовательным переходом от освоения базовой двигательной культуры и безопасной техники к специализированной технико-тактической подготовке, индивидуализации соревновательной модели и достижению стабильных результатов на этапах спортивного мастерства.

4.2. Этап начальной подготовки

Основные задачи: укрепление здоровья; развитие координации, быстроты, гибкости, выносливости и силовых качеств; освоение стойки, перемещений, дистанции, базовых ударных действий руками и ногами, защит и простейших сочетаний; изучение правил безопасного поведения; формирование дисциплины и интереса к занятиям.

4.3. Учебно-тренировочный этап

Основные задачи: углубление технической и тактической подготовки; развитие специальной работоспособности; освоение комбинационной работы, контратак, действий на различных дистанциях; формирование индивидуальных технико-тактических особенностей; планомерное участие в официальных соревнованиях; развитие навыков анализа поединка и самоконтроля.

4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи: индивидуализация подготовки; совершенствование надежности техники в условиях соревновательного противодействия; развитие специальной выносливости, скоростно-силовых качеств и тактической вариативности; моделирование соревновательных ситуаций; целевая подготовка к официальным соревнованиям; восстановление и профилактика перегрузок.

4.5. Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи: достижение и поддержание высокой спортивной формы; индивидуальное планирование; совершенствование сильных сторон спортсмена и устранение лимитирующих факторов; детальный анализ соперников; управление нагрузкой и восстановлением; подготовка к основным всероссийским и международным соревнованиям.

4.6. Структура учебно-тренировочного занятия

Типовая структура включает подготовительную часть (организация, разминка, специальная разминка), основную часть (ОФП/СФП, техническая и тактическая подготовка, условные и соревновательные задания) и заключительную часть (снижение нагрузки, восстановительные упражнения, подведение итогов). Конкретное содержание определяется этапом, периодом годичного цикла, состоянием обучающихся и задачами занятия.

4.7. Теоретическая и психологическая подготовка

Теоретическая подготовка включает правила вида спорта, основы спортивной гигиены, самоконтроля, восстановления, антидопинговые требования, основы тактики и анализа соревновательной деятельности. Психологическая подготовка включает развитие саморегуляции, концентрации внимания, устойчивости к соревновательному стрессу, ответственности и волевых качеств.

4.8. Учебно-тематический план

Раздел	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Теория, безопасность, антидопинг	базовый	углубленный	индивидуализированный	индивидуализированный
ОФП	приоритет	значительный объем	поддерживающий	поддерживающий
СФП	базовая	развивающая	специализированная	высокоспециализированная
Техника	базовые действия	комбинации и вариативность	надежность и индивидуализация	соревновательная эффективность
Тактика	элементарная	ситуационная	индивидуальная модель	модель под соперника
Соревновательная	контрольная	плановая	целевая	целевая

практика				
Восстановление и контроль	базовый	системный	индивидуальный	индивидуальный

4.9. Методические основы построения многолетней подготовки

Многолетняя подготовка по савату строится на принципах последовательности, преемственности этапов, постепенного увеличения объема и интенсивности нагрузки, индивидуализации, вариативности средств и методов, единства общей и специальной подготовки. Содержание каждого последующего этапа опирается на двигательные, технические, тактические и психологические навыки, сформированные ранее.

На этапе начальной подготовки приоритет имеют здоровье, общая двигательная культура, координация, базовая техника и устойчивый интерес к занятиям. На учебно-тренировочном этапе возрастает доля специальной физической, технической и тактической подготовки, формируется соревновательный опыт. На этапах спортивного мастерства нагрузка и содержание максимально индивидуализируются, а планирование подчиняется календарю основных соревнований и задачам достижения стабильного спортивного результата.

4.10. Принципы планирования учебно-тренировочного процесса

Планирование осуществляется на годичный цикл с распределением задач по подготовительному, соревновательному и переходному периодам. Внутри периодов применяются мезоциклы и микроциклы, содержание которых определяется этапом подготовки, календарем соревнований, состоянием спортсменов и задачами текущего контроля.

Подготовительный период направлен на развитие функциональной базы, общей и специальной физической подготовленности, совершенствование техники и постепенное повышение специфичности нагрузки. Соревновательный период направлен на достижение оптимальной готовности, моделирование соревновательной деятельности, поддержание специальной работоспособности и восстановление между стартами. Переходный период используется для активного восстановления, коррекции выявленных недостатков и сохранения необходимого уровня двигательной активности.

При планировании учитываются диапазоны объемов и соотношений видов подготовки, установленные ФССП. Конкретные часы фиксируются в годовом учебно-тренировочном плане Организации и планах конкретных групп.

4.11. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка создает функциональную и двигательную базу для освоения техники савата. Основные средства: беговые упражнения, упражнения на координацию и равновесие, гимнастические и акробатические упражнения, прыжки, упражнения с собственным весом, набивными мячами и иным разрешенным инвентарем, подвижные и спортивные игры.

На НП ОФП занимает ведущую роль. На УТЭ ее доля постепенно уменьшается при росте специализированной нагрузки. На ССМ и ВСМ ОФП преимущественно поддерживает функциональное состояние, компенсирует односторонние нагрузки и используется как средство профилактики травматизма и восстановления.

4.12. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств, непосредственно определяющих эффективность действий в савате: специальной быстроты, скоростно-силовых способностей, координации ударных действий, специальной выносливости, способности многократно выполнять технические действия с сохранением точности, темпа и тактической целесообразности.

Средства СФП подбираются с учетом возраста и этапа: специальные передвижения, серии ударных действий в заданном темпе, упражнения на лапах и снарядах, интервальные задания, имитационные упражнения, упражнения с партнером, ситуационные задания и моделирование фрагментов соревновательной деятельности.

4.13. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает освоение и совершенствование боевой стойки, перемещений, дистанций, ударных действий руками и ногами, защитных действий, сочетаний атакующих и защитно-контратакующих действий. Обучение строится от простого к сложному: положение и траектория движения → выполнение в облегченных условиях → выполнение в связках → применение с партнером → ситуационное применение → соревновательная реализация.

Критериями качества техники являются рациональность, устойчивость, точность, своевременность, вариативность, способность сохранять структуру движения в условиях утомления и противодействия соперника. Техническое обучение не должно подменяться механическим увеличением количества повторений при нарушении правильной структуры движения.

4.14. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка формирует умение выбирать действия с учетом дистанции, темпа, особенностей соперника и текущей соревновательной ситуации. На ранних этапах осваиваются простейшие тактические задачи: выбор дистанции, начало и завершение атаки, уход из опасной зоны, ответное действие. На УТЭ вводятся комбинационная тактика, вызов действий соперника, смена темпа, контратака и ситуационные задания.

На ССМ и ВСМ формируется индивидуальная соревновательная модель: сильные технические действия спортсмена объединяются с вариантами ведения поединка против соперников различного стиля. Используются анализ видеоматериалов, моделирование отдельных эпизодов, задания с ограничениями и планирование нескольких тактических сценариев.

4.15. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является частью ежедневного учебно-тренировочного процесса. Общая психологическая подготовка направлена на дисциплину, ответственность, устойчивость внимания, способность к самоконтролю и конструктивное отношение к ошибкам. Специальная психологическая подготовка направлена на управление предстартовым состоянием, сохранение концентрации в условиях давления, принятие решений при утомлении и восстановление после неудачных эпизодов.

На этапах ССМ и ВСМ применяются индивидуальные предстартовые алгоритмы, мысленное моделирование действий, дыхательные и иные разрешенные приемы саморегуляции, разбор соревновательных ситуаций. Психологические средства не заменяют работу профильного специалиста, когда такая помощь необходима.

4.16. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает историю и развитие савата, терминологию, правила соревнований, основы техники и тактики, спортивную гигиену, режим дня, питание и восстановление, основы самоконтроля, профилактику травматизма, антидопинговые правила, спортивную этику и основы анализа соревновательной деятельности.

Теоретические знания закрепляются не только отдельными занятиями, но и короткими тематическими блоками непосредственно в учебно-тренировочном процессе, разбором видеоматериалов, соревнований и типичных практических ситуаций.

4.17. Соревновательная подготовка

Соревнования рассматриваются как средство контроля и совершенствования подготовленности. Объем соревновательной деятельности определяется этапом и требованиями ФССП. На НП основное значение имеют контрольные формы и приобретение опыта безопасного поведения в соревновательной обстановке. На УТЭ соревновательная практика становится плановой. На ССМ и ВСМ календарь строится вокруг основных стартов сезона.

После соревнований проводится анализ: выполнение тактического плана, эффективность технических действий, функциональная готовность, психологическая устойчивость, дисциплина и восстановление. Результаты анализа используются при корректировке последующих микроциклов.

4.18. Методика обучения техническому действию

- 1) объяснение задачи и демонстрация технического действия;
- 2) освоение исходного положения и отдельных элементов;
- 3) выполнение действия в облегченных условиях и в медленном темпе;
- 4) объединение элементов в целостное действие;
- 5) закрепление на снарядах или с партнером при контролируемом сопротивлении;
- 6) выполнение в комбинациях и ситуационных заданиях;
- 7) применение при возрастающем сопротивлении и утомлении;
- 8) перенос навыка в учебную и официальную соревновательную деятельность.

Переход к следующему уровню сложности осуществляется после достижения устойчивого качества выполнения. При появлении систематической ошибки тренер-преподаватель снижает сложность задания, уточняет ориентиры движения и повторно закрепляет правильный навык.

4.19. Методика развития физических качеств

Развитие быстроты проводится преимущественно в условиях отсутствия выраженного утомления, с достаточными интервалами восстановления. Скоростно-силовая подготовка включает прыжковые, бросковые и специальные ударные упражнения с контролем качества. Выносливость развивается общими и специальными средствами, включая равномерный, переменный и интервальный методы. Гибкость и подвижность развиваются систематически, без форсированных воздействий, способных вызвать травму.

Силовая подготовка соответствует возрасту и квалификации обучающихся. Приоритетом является правильная техника выполнения, управление положением тела, постепенность нагрузки и отсутствие неоправданного максимального напряжения у начинающих спортсменов.

4.20. Примерная структура микроцикла

Для НП микроцикл преимущественно развивающе-обучающий: освоение техники, ОФП, координация, игровые средства и контроль качества движений. Для УТЭ допускается чередование технико-тактических, физических, комплексных и восстановительных занятий. Для ССМ и ВСМ структура определяется индивидуальным планом, календарем стартов и данными контроля.

Не рекомендуется механически повторять одинаковую нагрузку в последовательных занятиях. Нагрузка должна варьироваться по направленности, объему и интенсивности, обеспечивая адаптацию и восстановление.

4.21. Контроль тренировочной нагрузки и состояния обучающихся

Тренер-преподаватель контролирует посещаемость, объем выполненной работы, субъективное самочувствие, качество технических действий и признаки чрезмерного утомления. На УТЭ, ССМ и ВСМ могут использоваться дневники самоконтроля, показатели частоты сердечных сокращений, результаты контрольных упражнений и иные доступные методы, не противоречащие законодательству и локальным актам.

При признаках ухудшения состояния нагрузка корректируется. Медицинские решения принимаются медицинскими специалистами в пределах их компетенции.

4.22. Восстановление

Восстановительные мероприятия включают рациональное чередование нагрузки и отдыха, сон, питание и питьевой режим, упражнения низкой интенсивности, растяжку в допустимом объеме, педагогические средства восстановления и медицинские мероприятия по показаниям. На ССМ и ВСМ восстановление планируется как самостоятельный элемент подготовки.

Использование лекарственных препаратов и медицинских процедур осуществляется только в установленном порядке. Спортсмены информируются о рисках самостоятельного применения лекарств и биологически активных добавок с точки зрения здоровья и антидопинговых требований.

4.23. Профилактика травматизма

Профилактика травматизма обеспечивается исправностью инвентаря и экипировки, соблюдением требований к месту занятий, обязательной разминкой, постепенным усложнением упражнений, соответствием партнеров по уровню и антропометрическим данным, контролем интенсивности контактной работы и прекращением выполнения задания при возникновении опасной ситуации.

Перед освоением действий в условиях противодействия спортсмен должен владеть соответствующей техникой в контролируемых условиях. Возврат к полной нагрузке после травмы осуществляется с учетом медицинского допуска.

4.24. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика постепенно формирует умение объяснять упражнение, демонстрировать базовые элементы, проводить часть разминки и помогать в организации занятия. Судейская практика включает изучение правил, терминологии, жестов, разбор решений и учебное судейство. Объем и сложность заданий соответствуют этапу подготовки и приложению № 4 Программы.

4.25. Антидопинговая подготовка

Антидопинговая работа проводится систематически и включает формирование ценностей честного спорта, изучение прав и обязанностей спортсмена, принципа строгой ответственности, рисков лекарственных средств и БАД, правил допинг-контроля и актуального Запрещенного списка. Содержание дифференцируется по возрасту и этапу подготовки.

4.26. Критерии освоения рабочей программы

Освоение рабочей программы оценивается комплексно: динамика физической подготовленности; качество и вариативность техники; способность применять технико-тактические действия; уровень теоретических знаний; дисциплина и безопасность; результаты контрольных мероприятий; выполнение нормативов и квалификационных требований соответствующего этапа.

Спортивный результат сам по себе не является единственным критерием освоения программы. Решение о переводе принимается в соответствии с требованиями ФССП, Программы и локальных актов Организации.

4.27. Примерная методическая направленность по этапам

Компонент	НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
Главная задача	двигательная база и безопасная техника	специализация и соревновательный навык	индивидуализация и стабильность	максимальная соревновательная эффективность
Техника	базовая	вариативная	индивидуализированная	высоконадежная
Тактика	элементарная	ситуационная	индивидуальная модель	модель под конкретный старт/соперника
Физическая подготовка	преимущественно общая	общая + специальная	преимущественно специальная	индивидуально специальная
Контроль	освоение навыков и нормативы	переводные нормативы + соревнования	комплексный мониторинг	индивидуальный мониторинг
Восстановление	режим и педагогические средства	системное	индивидуальное	индивидуальное и приоритетное

4.28. Методические требования к тренеру-преподавателю

Тренер-преподаватель планирует занятия на основе Программы, годового учебно-тренировочного плана и задач конкретной группы; обеспечивает безопасность; учитывает индивидуальные различия; систематически оценивает освоение материала; своевременно корректирует нагрузку; ведет предусмотренную документацию; формирует уважение к правилам, сопернику и принципам честного спорта.

При выборе упражнений приоритет отдается педагогической целесообразности и соответствию задачам этапа. Любые средства, не предусмотренные напрямую настоящей рабочей программой, могут

применяться только если они не противоречат ФССП, правилам вида спорта, требованиям безопасности и локальным актам Организации.

4.29. Методическое обеспечение рабочей программы

Методическое обеспечение конкретизирует рабочую программу и применяется при практическом планировании тренером-преподавателем совместно с требованиями ФССП, годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом спортивных мероприятий и локальными актами Организации.

4.29.1. Этап начальной подготовки: первый год

Целевая направленность: формирование устойчивого интереса к занятиям, освоение безопасной двигательной базы и первичных технических действий.

Задачи этапного блока

- общая координация и ориентация в пространстве.
- стойка, передвижения и управление дистанцией.
- базовые прямые и круговые ударные действия в облегченных условиях.
- простые защиты и уходы.
- общая физическая подготовка игровыми и гимнастическими средствами.
- правила поведения, экипировка, гигиена и самоконтроль.

Организация обучения

Каждый новый технический материал вводится после актуализации ранее освоенных действий. В начале блока тренер определяет исходный уровень группы, затем выбирает ограниченное число приоритетных задач. Освоение проводится через объяснение, показ, выполнение без противодействия, выполнение с партнером при заданных условиях, ситуационное применение и контрольное выполнение.

Сложность повышается изменением дистанции, темпа, числа возможных решений и степени противодействия партнера. Если качество действия существенно снижается, упражнение возвращается на предыдущий уровень сложности. Такой подход позволяет не закреплять ошибочный двигательный навык.

Физическая подготовка

Физическая нагрузка увязывается с технической задачей занятия. Развитие быстроты проводится при сохранении высокой координации; развитие специальной выносливости — после формирования правильной техники; силовые упражнения выполняются с приоритетом качества движения. Нагрузка увеличивается постепенно, с учетом возраста, квалификации, текущего состояния и календаря.

Тактическая подготовка

Тактические задания формулируются как конкретная проблема, которую спортсмен должен решить: сохранить дистанцию, войти в атаку, выйти после атаки, вызвать ответ соперника, изменить темп, перехватить инициативу. На старших этапах спортсмену предлагается несколько допустимых решений с последующим разбором эффективности выбора.

Контроль

Контроль включает качество техники, способность выполнять действие в заданном темпе, устойчивость при утомлении, понимание тактической задачи, дисциплину и безопасность. Результаты фиксируются тренером и используются для корректировки следующего микроцикла.

Типовая недельная логика

Занятие А — техника + координация + ОФП.

Занятие В — техника в сочетаниях + СФП.

Занятие С — тактические задания + контрольные ситуации.

Дополнительные занятия при предусмотренном объеме — развитие физических качеств, индивидуальная техника, соревновательное моделирование и восстановительная работа.

4.29.2. Этап начальной подготовки: свыше года

Целевая направленность: закрепление базовой техники, расширение двигательного арсенала и подготовка к переходу на учебно-тренировочный этап.

Задачи этапного блока

- вариативные передвижения.
- сочетания из двух-трех технических действий.
- защита с последующим ответным действием.
- координация рук и ног.
- развитие общей и специальной выносливости в возрастно допустимом объеме.
- контрольные задания и подготовка к нормативам.

Организация обучения

Каждый новый технический материал вводится после актуализации ранее освоенных действий. В начале блока тренер определяет исходный уровень группы, затем выбирает ограниченное число приоритетных задач. Освоение проводится через объяснение, показ, выполнение без противодействия, выполнение с партнером при заданных условиях, ситуационное применение и контрольное выполнение.

Сложность повышается изменением дистанции, темпа, числа возможных решений и степени противодействия партнера. Если качество действия существенно снижается, упражнение возвращается на предыдущий уровень сложности. Такой подход позволяет не закреплять ошибочный двигательный навык.

Физическая подготовка

Физическая нагрузка увязывается с технической задачей занятия. Развитие быстроты проводится при сохранении высокой координации; развитие специальной выносливости — после формирования правильной техники; силовые упражнения выполняются с приоритетом качества движения. Нагрузка увеличивается постепенно, с учетом возраста, квалификации, текущего состояния и календаря.

Тактическая подготовка

Тактические задания формулируются как конкретная проблема, которую спортсмен должен решить: сохранить дистанцию, войти в атаку, выйти после атаки, вызвать ответ соперника, изменить темп, перехватить инициативу. На старших этапах спортсмену предлагается несколько допустимых решений с последующим разбором эффективности выбора.

Контроль

Контроль включает качество техники, способность выполнять действие в заданном темпе, устойчивость при утомлении, понимание тактической задачи, дисциплину и безопасность. Результаты фиксируются тренером и используются для корректировки следующего микроцикла.

Типовая недельная логика

Занятие А — техника + координация + ОФП.

Занятие В — техника в сочетаниях + СФП.

Занятие С — тактические задания + контрольные ситуации.

Дополнительные занятия при предусмотренном объеме — развитие физических качеств, индивидуальная техника, соревновательное моделирование и восстановительная работа.

4.29.3. Учебно-тренировочный этап: первый–третий годы

Целевая направленность: формирование устойчивой специализированной подготовленности и навыков применения техники в изменяющейся ситуации.

Задачи этапного блока

- комбинационная техника.
- работа на различных дистанциях.
- простые тактические сценарии.
- специальная физическая подготовка.
- учебные и официальные соревнования.

- анализ выполненных действий и ошибок.

Организация обучения

Каждый новый технический материал вводится после актуализации ранее освоенных действий. В начале блока тренер определяет исходный уровень группы, затем выбирает ограниченное число приоритетных задач. Освоение проводится через объяснение, показ, выполнение без противодействия, выполнение с партнером при заданных условиях, ситуационное применение и контрольное выполнение.

Сложность повышается изменением дистанции, темпа, числа возможных решений и степени противодействия партнера. Если качество действия существенно снижается, упражнение возвращается на предыдущий уровень сложности. Такой подход позволяет не закреплять ошибочный двигательный навык.

Физическая подготовка

Физическая нагрузка увязывается с технической задачей занятия. Развитие быстроты проводится при сохранении высокой координации; развитие специальной выносливости — после формирования правильной техники; силовые упражнения выполняются с приоритетом качества движения. Нагрузка увеличивается постепенно, с учетом возраста, квалификации, текущего состояния и календаря.

Тактическая подготовка

Тактические задания формулируются как конкретная проблема, которую спортсмен должен решить: сохранить дистанцию, войти в атаку, выйти после атаки, вызвать ответ соперника, изменить темп, перехватить инициативу. На старших этапах спортсмену предлагается несколько допустимых решений с последующим разбором эффективности выбора.

Контроль

Контроль включает качество техники, способность выполнять действие в заданном темпе, устойчивость при утомлении, понимание тактической задачи, дисциплину и безопасность. Результаты фиксируются тренером и используются для корректировки следующего микроцикла.

Типовая недельная логика

Занятие А — техника + координация + ОФП.

Занятие В — техника в сочетаниях + СФП.

Занятие С — тактические задания + контрольные ситуации.

Дополнительные занятия при предусмотренном объеме — развитие физических качеств, индивидуальная техника, соревновательное моделирование и восстановительная работа.

4.29.4. Учебно-тренировочный этап: свыше трех лет

Целевая направленность: углубленная спортивная специализация, индивидуализация техники и рост соревновательной надежности.

Задачи этапного блока

- индивидуальные комбинации.
- контратакующие действия.
- смена темпа и дистанции.
- тактика против разных манер ведения поединка.
- специальная выносливость.
- плановая соревновательная практика и восстановление.

Организация обучения

Каждый новый технический материал вводится после актуализации ранее освоенных действий. В начале блока тренер определяет исходный уровень группы, затем выбирает ограниченное число приоритетных задач. Освоение проводится через объяснение, показ, выполнение без противодействия, выполнение с партнером при заданных условиях, ситуационное применение и контрольное выполнение.

Сложность повышается изменением дистанции, темпа, числа возможных решений и степени противодействия партнера. Если качество действия существенно снижается, упражнение возвращается на предыдущий уровень сложности. Такой подход позволяет не закреплять ошибочный двигательный навык.

Физическая подготовка

Физическая нагрузка увязывается с технической задачей занятия. Развитие быстроты проводится при сохранении высокой координации; развитие специальной выносливости — после формирования правильной техники; силовые упражнения выполняются с приоритетом качества движения. Нагрузка увеличивается постепенно, с учетом возраста, квалификации, текущего состояния и календаря.

Тактическая подготовка

Тактические задания формулируются как конкретная проблема, которую спортсмен должен решить: сохранить дистанцию, войти в атаку, выйти после атаки, вызвать ответ соперника, изменить темп, перехватить инициативу. На старших этапах спортсмену предлагается несколько допустимых решений с последующим разбором эффективности выбора.

Контроль

Контроль включает качество техники, способность выполнять действие в заданном темпе, устойчивость при утомлении, понимание тактической задачи, дисциплину и безопасность. Результаты фиксируются тренером и используются для корректировки следующего микроцикла.

Типовая недельная логика

Занятие А — техника + координация + ОФП.

Занятие В — техника в сочетаниях + СФП.

Занятие С — тактические задания + контрольные ситуации.

Дополнительные занятия при предусмотренном объеме — развитие физических качеств, индивидуальная техника, соревновательное моделирование и восстановительная работа.

4.29.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Целевая направленность: достижение высокой специальной подготовленности и стабильности результата.

Задачи этапного блока

- индивидуальная модель ведения поединка.
- моделирование ключевых стартов.
- специальная скоростно-силовая подготовка.
- видеоанализ и разбор соперников.
- индивидуальный контроль нагрузки.
- целенаправленное восстановление.

Организация обучения

Каждый новый технический материал вводится после актуализации ранее освоенных действий. В начале блока тренер определяет исходный уровень группы, затем выбирает ограниченное число приоритетных задач. Освоение проводится через объяснение, показ, выполнение без противодействия, выполнение с партнером при заданных условиях, ситуационное применение и контрольное выполнение.

Сложность повышается изменением дистанции, темпа, числа возможных решений и степени противодействия партнера. Если качество действия существенно снижается, упражнение возвращается на предыдущий уровень сложности. Такой подход позволяет не закреплять ошибочный двигательный навык.

Физическая подготовка

Физическая нагрузка увязывается с технической задачей занятия. Развитие быстроты проводится при сохранении высокой координации; развитие специальной выносливости — после формирования правильной техники; силовые упражнения выполняются с приоритетом качества движения. Нагрузка увеличивается постепенно, с учетом возраста, квалификации, текущего состояния и календаря.

Тактическая подготовка

Тактические задания формулируются как конкретная проблема, которую спортсмен должен решить: сохранить дистанцию, войти в атаку, выйти после атаки, вызвать ответ соперника, изменить темп,

перехватить инициативу. На старших этапах спортсмену предлагается несколько допустимых решений с последующим разбором эффективности выбора.

Контроль

Контроль включает качество техники, способность выполнять действие в заданном темпе, устойчивость при утомлении, понимание тактической задачи, дисциплину и безопасность. Результаты фиксируются тренером и используются для корректировки следующего микроцикла.

Типовая недельная логика

Занятие А — техника + координация + ОФП.

Занятие В — техника в сочетаниях + СФП.

Занятие С — тактические задания + контрольные ситуации.

Дополнительные занятия при предусмотренном объеме — развитие физических качеств, индивидуальная техника, соревновательное моделирование и восстановительная работа.

4.29.6. Этап высшего спортивного мастерства

Целевая направленность: поддержание и реализация максимальной индивидуальной соревновательной готовности.

Задачи этапного блока

- индивидуальное программирование нагрузки.
- вариативные модели под конкретных соперников.
- управление пиком формы.
- детальный соревновательный анализ.
- минимизация лимитирующих факторов.
- индивидуальные восстановительные стратегии.

Организация обучения

Каждый новый технический материал вводится после актуализации ранее освоенных действий. В начале блока тренер определяет исходный уровень группы, затем выбирает ограниченное число приоритетных задач. Освоение проводится через объяснение, показ, выполнение без противодействия, выполнение с партнером при заданных условиях, ситуационное применение и контрольное выполнение.

Сложность повышается изменением дистанции, темпа, числа возможных решений и степени противодействия партнера. Если качество действия существенно снижается, упражнение возвращается на предыдущий уровень сложности. Такой подход позволяет не закреплять ошибочный двигательный навык.

Физическая подготовка

Физическая нагрузка увязывается с технической задачей занятия. Развитие быстроты проводится при сохранении высокой координации; развитие специальной выносливости — после формирования правильной техники; силовые упражнения выполняются с приоритетом качества движения. Нагрузка увеличивается постепенно, с учетом возраста, квалификации, текущего состояния и календаря.

Тактическая подготовка

Тактические задания формулируются как конкретная проблема, которую спортсмен должен решить: сохранить дистанцию, войти в атаку, выйти после атаки, вызвать ответ соперника, изменить темп, перехватить инициативу. На старших этапах спортсмену предлагается несколько допустимых решений с последующим разбором эффективности выбора.

Контроль

Контроль включает качество техники, способность выполнять действие в заданном темпе, устойчивость при утомлении, понимание тактической задачи, дисциплину и безопасность. Результаты фиксируются тренером и используются для корректировки следующего микроцикла.

Типовая недельная логика

Занятие А — техника + координация + ОФП.

Занятие В — техника в сочетаниях + СФП.

Занятие С — тактические задания + контрольные ситуации.

Дополнительные занятия при предусмотренном объеме — развитие физических качеств, индивидуальная техника, соревновательное моделирование и восстановительная работа.

4.30. Модели учебно-тренировочных занятий

4.30.1. Базовая техника и координация

Цель: стойка, передвижение, дистанция, точность базовых действий. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.2. Комбинационная техника

Цель: связывание отдельных действий в устойчивые сочетания. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.3. Защитно-контратакующие действия

Цель: своевременная защита и безопасный ответ. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.4. Работа на дальней дистанции

Цель: контроль пространства и своевременный вход/выход. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.5. Работа на средней дистанции

Цель: быстрое принятие решений и сохранение структуры техники. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.6. Смена темпа

Цель: умение ускорять и замедлять действия без потери контроля. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.7. Специальная выносливость

Цель: сохранение качества техники при повторной интенсивной работе. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.8. Скоростно-силовая подготовка

Цель: быстрое развитие усилия в специальных движениях. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.9. Тактическое мышление

Цель: выбор решения по поведению партнера. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.10. Предсоревновательное моделирование

Цель: воспроизведение структуры и напряжения соревновательной деятельности. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.11. Восстановительное занятие

Цель: снижение накопленного утомления с сохранением двигательной активности. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.30.12. Контрольное занятие

Цель: оценка динамики технической, физической и теоретической подготовленности. Конкретный объем и интенсивность определяются этапом подготовки и текущим состоянием обучающихся.

Подготовительная часть

Организационный контроль состояния и экипировки; постановка задачи; общая разминка; динамическая мобилизация; координационные упражнения; специальная разминка с постепенным приближением к основной задаче.

Основная часть — обучающий блок

Тренер выделяет один-два ключевых технических ориентира. Сначала действие выполняется в контролируемых условиях, затем добавляются перемещение, изменение дистанции, ограниченный выбор партнера и ситуационная задача. Исправляется прежде всего ошибка, наиболее существенно влияющая на безопасность и результат.

Основная часть — развивающий блок

Физическая или специальная нагрузка подбирается так, чтобы она поддерживала цель занятия. При ухудшении структуры техники интенсивность снижается либо упражнение заменяется более простым. На старших этапах допускаются серии заданий, моделирующие соревновательную нагрузку.

Основная часть — тактический блок

Спортсмен получает условие: начало эпизода, допустимые действия и критерий успешного решения. После серии проводится короткий разбор. Тренер добивается не механического выполнения заранее заданной комбинации, а понимания момента и причины выбора действия.

Заключительная часть

Постепенное снижение интенсивности; дыхательные и восстановительные упражнения; краткая обратная связь; фиксация самочувствия; индивидуальные задания при необходимости.

Критерии качества

- безопасность выполнения.
- точность и устойчивость техники.
- своевременность действий.
- понимание поставленной задачи.
- сохранение качества при заданной нагрузке.
- дисциплина и самоконтроль.

4.31. Периодизация и планирование

4.31.1. Подготовительный период

Основная направленность: создание функциональной базы, техническое обучение и последовательный рост специальной нагрузки.

Планировочные ориентиры

Тренер определяет главные задачи периода, контрольные точки и ожидаемые изменения подготовленности. Нагрузка распределяется волнообразно. После наиболее напряженных микроциклов предусматривается снижение нагрузки или изменение ее направленности.

Технические задачи согласуются с физическими: освоение нового сложного действия не планируется на фоне выраженного накопленного утомления. Соревновательные модели вводятся после формирования достаточной функциональной и технической базы.

Коррекция плана

План корректируется при изменении календаря, заболеваниях и травмах, пропусках, необычной реакции на нагрузку, ускоренном или замедленном освоении материала. Коррекция не должна нарушать обязательные требования Программы и ФССП.

4.31.2. Предсоревновательный мезоцикл

Основная направленность: повышение специфичности, моделирование ключевых эпизодов и уточнение индивидуальной тактики.

Планировочные ориентиры

Тренер определяет главные задачи периода, контрольные точки и ожидаемые изменения подготовленности. Нагрузка распределяется волнообразно. После наиболее напряженных микроциклов предусматривается снижение нагрузки или изменение ее направленности.

Технические задачи согласуются с физическими: освоение нового сложного действия не планируется на фоне выраженного накопленного утомления. Соревновательные модели вводятся после формирования достаточной функциональной и технической базы.

Коррекция плана

План корректируется при изменении календаря, заболеваниях и травмах, пропусках, необычной реакции на нагрузку, ускоренном или замедленном освоении материала. Коррекция не должна нарушать обязательные требования Программы и ФССП.

4.31.3. Соревновательный мезоцикл

Основная направленность: реализация готовности, поддержание качества и управление восстановлением между стартами.

Планировочные ориентиры

Тренер определяет главные задачи периода, контрольные точки и ожидаемые изменения подготовленности. Нагрузка распределяется волнообразно. После наиболее напряженных микроциклов предусматривается снижение нагрузки или изменение ее направленности.

Технические задачи согласуются с физическими: освоение нового сложного действия не планируется на фоне выраженного накопленного утомления. Соревновательные модели вводятся после формирования достаточной функциональной и технической базы.

Коррекция плана

План корректируется при изменении календаря, заболеваниях и травмах, пропусках, необычной реакции на нагрузку, ускоренном или замедленном освоении материала. Коррекция не должна нарушать обязательные требования Программы и ФССП.

4.31.4. Переходный период

Основная направленность: активное восстановление, снижение специализированной нагрузки и устранение выявленных дисбалансов.

Планировочные ориентиры

Тренер определяет главные задачи периода, контрольные точки и ожидаемые изменения подготовленности. Нагрузка распределяется волнообразно. После наиболее напряженных микроциклов предусматривается снижение нагрузки или изменение ее направленности.

Технические задачи согласуются с физическими: освоение нового сложного действия не планируется на фоне выраженного накопленного утомления. Соревновательные модели вводятся после формирования достаточной функциональной и технической базы.

Коррекция плана

План корректируется при изменении календаря, заболеваниях и травмах, пропусках, необычной реакции на нагрузку, ускоренном или замедленном освоении материала. Коррекция не должна нарушать обязательные требования Программы и ФССП.

4.32. Протоколы педагогического контроля

4.32.1. Технический контроль

оценка стойки, перемещений, структуры ударных и защитных действий, сочетаний и действий в условиях ограниченного противодействия.

Порядок проведения

До контроля определяются единые критерии и условия. Результат фиксируется в понятной форме, позволяющей сравнивать динамику. Если контроль проводится после значимой нагрузки, это отражается при интерпретации результатов.

Интерпретация

Оценивается не только абсолютный показатель, но и устойчивость выполнения, техническое качество и динамика относительно предыдущего контроля. Резкое ухудшение нескольких показателей требует анализа режима, нагрузки, восстановления и состояния обучающегося.

Использование результатов

Результаты контроля используются для уточнения задач следующего периода, индивидуализации упражнений, определения готовности к усложнению материала и принятия решений в рамках установленного порядка перевода.

4.32.2. Тактический контроль

оценка выбора дистанции, своевременности атаки и контратаки, способности менять решение и выполнять план.

Порядок проведения

До контроля определяются единые критерии и условия. Результат фиксируется в понятной форме, позволяющей сравнивать динамику. Если контроль проводится после значимой нагрузки, это отражается при интерпретации результатов.

Интерпретация

Оценивается не только абсолютный показатель, но и устойчивость выполнения, техническое качество и динамика относительно предыдущего контроля. Резкое ухудшение нескольких показателей требует анализа режима, нагрузки, восстановления и состояния обучающегося.

Использование результатов

Результаты контроля используются для уточнения задач следующего периода, индивидуализации упражнений, определения готовности к усложнению материала и принятия решений в рамках установленного порядка перевода.

4.32.3. Физический контроль

выполнение обязательных нормативов и дополнительных педагогических тестов, используемых Организацией.

Порядок проведения

До контроля определяются единые критерии и условия. Результат фиксируется в понятной форме, позволяющей сравнивать динамику. Если контроль проводится после значимой нагрузки, это отражается при интерпретации результатов.

Интерпретация

Оценивается не только абсолютный показатель, но и устойчивость выполнения, техническое качество и динамика относительно предыдущего контроля. Резкое ухудшение нескольких показателей требует анализа режима, нагрузки, восстановления и состояния обучающегося.

Использование результатов

Результаты контроля используются для уточнения задач следующего периода, индивидуализации упражнений, определения готовности к усложнению материала и принятия решений в рамках установленного порядка перевода.

4.32.4. Психологический и поведенческий контроль

саморегуляция, концентрация, дисциплина, реакция на ошибку и соблюдение спортивной этики.

Порядок проведения

До контроля определяются единые критерии и условия. Результат фиксируется в понятной форме, позволяющей сравнивать динамику. Если контроль проводится после значимой нагрузки, это отражается при интерпретации результатов.

Интерпретация

Оценивается не только абсолютный показатель, но и устойчивость выполнения, техническое качество и динамика относительно предыдущего контроля. Резкое ухудшение нескольких показателей требует анализа режима, нагрузки, восстановления и состояния обучающегося.

Использование результатов

Результаты контроля используются для уточнения задач следующего периода, индивидуализации упражнений, определения готовности к усложнению материала и принятия решений в рамках установленного порядка перевода.

4.32.5. Соревновательный анализ

результат, качество действий, выполнение плана, повторяющиеся ошибки, восстановление после старта.

Порядок проведения

До контроля определяются единые критерии и условия. Результат фиксируется в понятной форме, позволяющей сравнивать динамику. Если контроль проводится после значимой нагрузки, это отражается при интерпретации результатов.

Интерпретация

Оценивается не только абсолютный показатель, но и устойчивость выполнения, техническое качество и динамика относительно предыдущего контроля. Резкое ухудшение нескольких показателей требует анализа режима, нагрузки, восстановления и состояния обучающегося.

Использование результатов

Результаты контроля используются для уточнения задач следующего периода, индивидуализации упражнений, определения готовности к усложнению материала и принятия решений в рамках установленного порядка перевода.

4.34. Методика работы с ошибками

Ошибки классифицируются на опасные, структурные и второстепенные. В первую очередь устраняются действия, создающие риск травмы, затем ошибки, нарушающие основу движения. Тренер формулирует одно понятное корректирующее указание и дает возможность повторить действие в упрощенных условиях.

Не рекомендуется одновременно давать большое количество замечаний. Для устойчивого исправления используются повторная демонстрация, внешний ориентир, изменение темпа, расчлененное выполнение и возвращение к целостному действию.

Практический алгоритм тренера

- определить задачу.
- оценить исходное состояние.
- выбрать безопасные средства.
- задать критерий качества.
- наблюдать реакцию.
- зафиксировать результат.
- скорректировать следующий шаг.

4.35. Индивидуализация подготовки

Индивидуализация учитывает антропометрические особенности, ведущую сторону, уровень развития физических качеств, темп освоения материала, соревновательный опыт и психологические особенности. Индивидуализация не означает отказ от обязательных требований этапа.

На ССМ и ВСМ индивидуальный план определяет приоритетные технические действия, типовые тактические сценарии, лимитирующие физические качества, календарь основных стартов, контрольные точки и восстановительные мероприятия.

Практический алгоритм тренера

- определить задачу.
- оценить исходное состояние.
- выбрать безопасные средства.
- задать критерий качества.
- наблюдать реакцию.
- зафиксировать результат.
- скорректировать следующий шаг.

4.36. Работа в парах

Пары формируются с учетом возраста, массы, роста, квалификации, задачи упражнения и способности партнеров контролировать интенсивность. Контактность увеличивается только при наличии технической готовности и дисциплины.

Перед заданием устанавливаются допустимые действия, интенсивность и сигнал немедленного прекращения. Тренер сохраняет визуальный контроль и останавливает работу при потере управляемости.

Практический алгоритм тренера

- определить задачу.
- оценить исходное состояние.
- выбрать безопасные средства.
- задать критерий качества.
- наблюдать реакцию.
- зафиксировать результат.
- скорректировать следующий шаг.

4.37. Организация самостоятельной подготовки

Самостоятельная подготовка применяется только в пределах, допускаемых ФССП и планом Организации. Спортсмен получает конкретное задание, критерии выполнения и ограничения по интенсивности. Задания, требующие непосредственной страховки или контролируемого контактного взаимодействия, самостоятельно не выполняются.

На старших этапах самостоятельная работа может включать общефизические упражнения, техническую имитацию, теоретическую подготовку, анализ видеоматериалов и восстановительные средства педагогического характера.

Практический алгоритм тренера

- определить задачу.
- оценить исходное состояние.
- выбрать безопасные средства.
- задать критерий качества.
- наблюдать реакцию.
- зафиксировать результат.
- скорректировать следующий шаг.

4.38. Заключительные положения рабочей методики

Методическая часть обеспечивает единый подход к организации спортивной подготовки по савату в ГАУ ДО НСО «СШЕ», сохраняя возможность тренеру-преподавателю выбирать конкретные педагогические средства в зависимости от этапа, периода, состава группы и индивидуальных особенностей обучающихся.

Приоритетными условиями являются соответствие ФССП, безопасность, последовательность обучения, объективный контроль, сохранение здоровья и достижение спортивного результата без нарушения антидопинговых и иных обязательных требований.

4.39. Методические карты

4.39.1. развитие быстроты

Короткие скоростные задания выполняются при высокой готовности нервно-мышечной системы и достаточном восстановлении. Главный критерий — скорость при сохранении координации и технической структуры. При заметном падении скорости серия прекращается или увеличивается интервал отдыха.

Практическое применение

Тренер заранее определяет критерий успешного выполнения, наблюдает за качеством и фиксирует наиболее значимые отклонения. Усложнение допускается после устойчивого выполнения базового варианта.

Контрольные вопросы

- Соответствует ли задание возрасту и этапу?
- Сохраняется ли безопасность и техническое качество?
- Понятна ли спортсмену цель задания?
- Можно ли объективно оценить результат?
- Как результат повлияет на следующий микроцикл?

Коррекция

Если упражнение не дает ожидаемого эффекта, изменяется не сразу весь план, а один ключевой параметр: сложность, темп, продолжительность, интервал отдыха, степень противодействия или объем обратной связи. Это позволяет понять причину изменения результата.

4.39.2. развитие специальной выносливости

Специальная выносливость развивается после освоения технической основы. Используются интервальные задания с техническими действиями, работа на снарядах и ситуационные серии. Продолжительность и паузы подбираются по этапу подготовки и не должны превращать техническое упражнение в неконтролируемое выполнение на фоне чрезмерного утомления.

Практическое применение

Тренер заранее определяет критерий успешного выполнения, наблюдает за качеством и фиксирует наиболее значимые отклонения. Усложнение допускается после устойчивого выполнения базового варианта.

Контрольные вопросы

- Соответствует ли задание возрасту и этапу?
- Сохраняется ли безопасность и техническое качество?
- Понятна ли спортсмену цель задания?
- Можно ли объективно оценить результат?
- Как результат повлияет на следующий микроцикл?

Коррекция

Если упражнение не дает ожидаемого эффекта, изменяется не сразу весь план, а один ключевой параметр: сложность, темп, продолжительность, интервал отдыха, степень противодействия или объем обратной связи. Это позволяет понять причину изменения результата.

4.39.3. координационная подготовка

Координационные задания включают изменение направления и ритма, сочетание движений рук и ног, реакцию на внешний сигнал и переключение между вариантами действий. На НП координация развивается преимущественно разнообразными двигательными средствами, на старших этапах — специальными ситуационными заданиями.

Практическое применение

Тренер заранее определяет критерий успешного выполнения, наблюдает за качеством и фиксирует наиболее значимые отклонения. Усложнение допускается после устойчивого выполнения базового варианта.

Контрольные вопросы

- Соответствует ли задание возрасту и этапу?
- Сохраняется ли безопасность и техническое качество?
- Понятна ли спортсмену цель задания?
- Можно ли объективно оценить результат?
- Как результат повлияет на следующий микроцикл?

Коррекция

Если упражнение не дает ожидаемого эффекта, изменяется не сразу весь план, а один ключевой параметр: сложность, темп, продолжительность, интервал отдыха, степень противодействия или объем обратной связи. Это позволяет понять причину изменения результата.

4.39.4. работа над дистанцией

Обучение дистанции начинается с понимания безопасного положения и зоны эффективного действия. Далее спортсмен учится сохранять, сокращать и разрывать дистанцию, сочетая перемещение с техническим действием. На старших этапах дистанция становится частью индивидуального тактического стиля.

Практическое применение

Тренер заранее определяет критерий успешного выполнения, наблюдает за качеством и фиксирует наиболее значимые отклонения. Усложнение допускается после устойчивого выполнения базового варианта.

Контрольные вопросы

- Соответствует ли задание возрасту и этапу?
- Сохраняется ли безопасность и техническое качество?
- Понятна ли спортсмену цель задания?
- Можно ли объективно оценить результат?
- Как результат повлияет на следующий микроцикл?

Коррекция

Если упражнение не дает ожидаемого эффекта, изменяется не сразу весь план, а один ключевой параметр: сложность, темп, продолжительность, интервал отдыха, степень противодействия или объем обратной связи. Это позволяет понять причину изменения результата.

4.39.5. анализ видеоматериалов

Видео используется для решения конкретной задачи: найти повторяющуюся ошибку, оценить дистанцию, момент начала атаки, выход после действия или реакцию на действия соперника. Просмотр без заранее поставленного вопроса менее эффективен. По итогам анализа формулируются одно-два практических задания на ближайшие занятия.

Практическое применение

Тренер заранее определяет критерий успешного выполнения, наблюдает за качеством и фиксирует наиболее значимые отклонения. Усложнение допускается после устойчивого выполнения базового варианта.

Контрольные вопросы

- Соответствует ли задание возрасту и этапу?
- Сохраняется ли безопасность и техническое качество?
- Понятна ли спортсмену цель задания?
- Можно ли объективно оценить результат?
- Как результат повлияет на следующий микроцикл?

Коррекция

Если упражнение не дает ожидаемого эффекта, изменяется не сразу весь план, а один ключевой параметр: сложность, темп, продолжительность, интервал отдыха, степень противодействия или объем обратной связи. Это позволяет понять причину изменения результата.

4.39.6. подготовка к основному старту

Перед основным стартом уменьшается объем нового материала и повышается специфичность заданий. Контролируется восстановление, уточняется индивидуальный тактический план, моделируются ключевые эпизоды. Последние нагрузки должны поддерживать готовность, а не создавать накопленное утомление.

Практическое применение

Тренер заранее определяет критерий успешного выполнения, наблюдает за качеством и фиксирует наиболее значимые отклонения. Усложнение допускается после устойчивого выполнения базового варианта.

Контрольные вопросы

- Соответствует ли задание возрасту и этапу?
- Сохраняется ли безопасность и техническое качество?
- Понятна ли спортсмену цель задания?
- Можно ли объективно оценить результат?
- Как результат повлияет на следующий микроцикл?

Коррекция

Если упражнение не дает ожидаемого эффекта, изменяется не сразу весь план, а один ключевой параметр: сложность, темп, продолжительность, интервал отдыха, степень противодействия или объем обратной связи. Это позволяет понять причину изменения результата.

4.39.7. послесоревновательный разбор

Разбор проводится после эмоционального восстановления. Отдельно оцениваются результат и качество деятельности. Фиксируются успешно реализованные действия, повторяющиеся ошибки, тактические решения, функциональное состояние и восстановление. Итогом должны быть конкретные коррективы тренировочного процесса, а не только оценка победы или поражения.

Практическое применение

Тренер заранее определяет критерий успешного выполнения, наблюдает за качеством и фиксирует наиболее значимые отклонения. Усложнение допускается после устойчивого выполнения базового варианта.

Контрольные вопросы

- Соответствует ли задание возрасту и этапу?
- Сохраняется ли безопасность и техническое качество?
- Понятна ли спортсмену цель задания?
- Можно ли объективно оценить результат?
- Как результат повлияет на следующий микроцикл?

Коррекция

Если упражнение не дает ожидаемого эффекта, изменяется не сразу весь план, а один ключевой параметр: сложность, темп, продолжительность, интервал отдыха, степень противодействия или объем обратной связи. Это позволяет понять причину изменения результата.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Общие особенности

Спортивная подготовка осуществляется с учетом особенностей вида спорта «сават» и его спортивных дисциплин, этапа спортивной подготовки, возраста, пола, уровня квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося. Для зачисления на этап установленный возраст должен быть достигнут в календарный год зачисления.

5.2. Участие в спортивных соревнованиях

К участию допускаются обучающиеся, соответствующие возрасту, полу и уровню спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) официальных соревнований, ЕВСК и правилам вида спорта, имеющие медицинское заключение о допуске и соблюдающие общероссийские и международные антидопинговые правила.

Направление на соревнования осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий с учетом соответствующих календарных планов и положений (регламентов).

5.3. Безопасность

Учебно-тренировочный и соревновательный процессы организуются при обязательном соблюдении требований безопасности, исправности оборудования и экипировки, соответствия нагрузки состоянию обучающихся и наличия предусмотренного медицинского обеспечения.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Кадровые условия

Квалификация лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должна соответствовать требованиям применимых профессиональных стандартов и квалификационных требований. На УТЭ, ССМ и ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики савата; на всех этапах допускается привлечение иных специалистов при условии их одновременной работы с обучающимися.

6.2. Материально-технические условия

Организация обеспечивает тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки и душевые, медицинский пункт, оборудование и инвентарь, спортивную экипировку, проезд к месту спортивных мероприятий и обратно, питание и проживание в период спортивных мероприятий, а также систематический медицинский контроль.

6.3. Информационно-методические условия

При реализации Программы используются действующий ФССП, правила вида спорта «сават», ЕВСК, антидопинговые материалы, локальные акты Организации и научно-методические материалы. При изменении обязательных требований Программа применяется в части, не противоречащей действующему законодательству, с последующим внесением изменений.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план сформирован на 52 недели. Распределение часов установлено в пределах годового объема и процентных соотношений видов подготовки, предусмотренных ФССП. При ежегодной корректировке календаря допускается уточнение распределения часов при сохранении обязательных требований ФССП.

Виды подготовки и иные мероприятия	НП 1-й	НП > года	УТЭ 1-й	УТЭ 2-й	УТЭ 3-й	УТЭ >3 лет	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	108	131	125	156	187	160	150	112
Специальная физическая подготовка	66	100	108	135	162	153	187	140
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	17	21	25	36	47	47
Техническая подготовка	49	66	104	130	156	182	234	234
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	7	12	42	52	62	153	234	309
Инструкторская и судейская практика	0	0	8	10	12	15	28	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	12	16	20	29	56	75
Недельная нагрузка, часов	4,5	6	8	10	12	14	18	18
Годовой объем, часов	234	312	416	520	624	728	936	936

Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы

Срок	Направление	Мероприятия	Этап
В течение года	Профорientация	Судейская и инструкторская практика, знакомство с профессиями в спорте	УТЭ–ВСМ
В течение года	Безопасность	Инструктажи, разбор травмоопасных ситуаций, культура безопасного поведения	Все
Ежеквартально	Гражданско-патриотическое воспитание	Тематические встречи, памятные даты, спортивные традиции	Все
В течение года	Спортивная этика	Уважение к сопернику, судьям, правилам и принципам честной игры	Все
В течение года	Здоровый образ жизни	Гигиена, режим, питание, восстановление, профилактика вредных привычек	Все

Приложение № 3. План мероприятий по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним

Этап	Содержание	Периодичность
НП	Базовые понятия честного спорта, запрет допинга, ответственность за принимаемые вещества	не реже 1 раза в год

УТЭ	Антидопинговые правила, Запрещенный список, риски лекарств и БАД, права и обязанности спортсмена	не реже 1 раза в год
ССМ/ВСМ	Процедуры допинг-контроля, терапевтическое использование, местонахождение (при применимости), изменения правил	не реже 1 раза в год
Все	Информирование об актуальных изменениях антидопинговых требований	по мере изменений

Приложение № 4. План инструкторской и судейской практики

Этап	Инструкторская практика	Судейская практика
НП	терминология, помощь в организации занятия	ознакомление с правилами и сигналами
УТЭ	проведение части разминки и отдельных упражнений под контролем тренера	учебное судейство, работа помощником
ССМ	проведение фрагмента занятия, наставничество младших	судейство учебных и внутренних соревнований
ВСМ	планирование отдельных элементов подготовки, наставничество	анализ судейства, участие в организации соревнований

Приложение № 5. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Этап	Мероприятие	Условие
Все	Медицинский допуск и систематический медицинский контроль	в установленном порядке
Все	Контроль самочувствия и признаков переутомления	постоянно
УТЭ–ВСМ	Планирование восстановления после нагрузок и соревнований	по нагрузке и показаниям
ССМ/ВСМ	Индивидуализация восстановительных мероприятий	по индивидуальному плану
Все	Медицинские процедуры	только специалистами и по показаниям

Приложение № 6. Нормативы НП

Упражнение	Ед.	До года: мальчики	До года: девочки	> года: мальчики	> года: девочки
Бег 30 м	с ≤	6,3	6,5	6,0	6,2
Бег 1000 м	мин, с ≤	6.20	6.40	5.50	6.20
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	раз ≥	10	5	13	7
Наклон вперед на скамье	см ≥	+2	+3	+4	+5
Челночный бег 3×10 м	с ≤	9,7	10,1	9,3	9,5
Прыжок в длину с места	см ≥	128	118	140	130
Метание мяча 150 г	м ≥	18	12	22	15
Поднимание туловища за 1 мин	раз ≥	26	23	32	27
Подтягивание на высокой перекладине	раз ≥	3	—	4	—
Подтягивание лежа на низкой перекладине 90 см	раз ≥	8	7	12	9
Прыжки на скакалке за 1 мин	раз ≥	60	60	80	80
Толчок медбол 3 кг сильнейшей рукой	см ≥	280	260	300	280
Толчок медбол 3 кг слабой рукой	см ≥	260	240	280	260

Приложение № 7. Нормативы и квалификация УТЭ

Упражнение	Ед.	Юноши	Девушки
Бег 30 м	с ≤	5,4	5,7
Бег 1500 м	мин, с ≤	7.55	8.15
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	раз ≥	18	9
Наклон вперед на скамье	см ≥	+5	+6
Прыжок в длину с места	см ≥	162	147
Метание мяча 150 г	м ≥	27	19
Поднимание туловища за 1 мин	раз ≥	37	31
Подтягивание на высокой перекладине	раз ≥	5	—
Подтягивание лежа на низкой перекладине 90 см	раз ≥	—	12
Прыжки на скакалке за 1 мин	раз ≥	90	90
Толчок медбол 3 кг сильнейшей рукой	см ≥	320	290
Толчок медбол 3 кг слабейшей рукой	см ≥	300	270

Квалификация: 1-й год — не устанавливается; 2–3-й годы — III, II или I юношеский спортивный разряд; свыше 3 лет — III, II или I спортивный разряд.

Приложение № 8. Нормативы и квалификация ССМ

Упражнение	Ед.	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
Бег 100 м	с ≤	13,2	15,8
Бег 2000 м	мин, с ≤	—	9.45
Бег 3000 м	мин, с ≤	12.20	—
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	раз ≥	43	17
Наклон вперед на скамье	см ≥	+13	+16
Прыжок в длину с места	см ≥	235	188
Метание мяча 500 г	м ≥	—	22
Метание мяча 700 г	м ≥	36	—
Поднимание туловища за 1 мин	раз ≥	51	45
Подтягивание на высокой перекладине	раз ≥	15	—
Подтягивание лежа на низкой перекладине 90 см	раз ≥	—	20

Уровень спортивной квалификации: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Приложение № 9. Нормативы и квалификация ВСМ

Упражнение	Ед.	Мужчины	Женщины
Бег 100 м	с ≤	13,1	15,8
Бег 2000 м	мин, с ≤	—	9.40
Бег 3000 м	мин, с ≤	12.00	—
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	раз ≥	44	17
Наклон вперед на скамье	см ≥	+13	+16
Прыжок в длину с места	см ≥	233	188
Метание мяча 500 г	м ≥	—	21
Метание мяча 700 г	м ≥	37	—
Поднимание туловища за 1 мин	раз ≥	51	45
Подтягивание на высокой перекладине	раз ≥	15	—
Подтягивание лежа на низкой перекладине 90 см	раз ≥	—	20

Уровень спортивной квалификации: спортивное звание «мастер спорта России».

Приложение № 10. Оборудование и спортивный инвентарь

Наименование	Ед.	Количество на тренировочный спортивный зал
Весы электронные (до 150 кг)	шт.	1
Гонг боксерский	шт.	1
Груша пневматическая на платформе	шт.	2
Груши набивные (10, 20, 30 кг)	компл.	1
Зеркало (0,6×2 м)	шт.	1
Лапы боксерские	пар	15
Мат гимнастический	шт.	4
Мешок боксерский (длинный)	шт.	3
Мешок боксерский (короткий)	шт.	3
Мяч набивной (медицинбол) 1–5 кг	компл.	4
Мяч теннисный	шт.	12
Настенная подушка боксерская	шт.	2
Панчболл (груша пневматическая на растяжках)	шт.	3
Резиновый жгут (эспандеры)	компл.	8
Ринг боксерский (6×6 м) на помосте (8×8 м)	компл.	1
Секундомер	шт.	1
Скакалка гимнастическая	шт.	15
Стенка гимнастическая	шт.	4
Турник навесной на гимнастическую стенку	шт.	4
Устройство настенное для подвески боксерских мешков и груш	шт.	9
Утяжелители для ног (1, 2, 3, 5 кг)	компл.	15

Приложение № 11. Спортивная экипировка

Наименование	Ед.	Количество на тренировочный зал
Перчатки боксерские	пар	15
Перчатки боксерские снарядные	пар	15
Протектор нагрудный (женский)	шт.	15
Протектор паховый	шт.	15
Шлем боксерский	шт.	15
Щитки на голень	пар	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Ед.	Расчетная единица	НП	УТЭ: кол-во / лет	ССМ: кол-во / лет	ВСМ: кол-во / лет
Бинт эластичный	шт.	на обучающегося	—	1 / 0,5	2 / 0,5	2 / 0,5
Костюм спортивный парадный	шт.	на обучающегося	—	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Костюм спортивный тренировочный	шт.	на обучающегося	—	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Кроссовки	пар	на обучающегося	—	1 / 1	1 / 1	2 / 1
Майка боксерская	шт.	на обучающегося	—	2 / 1	2 / 1	2 / 1
Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	—	1 / 1	1 / 1	2 / 1
Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	—	1 / 1	1 / 1	2 / 1
Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	—	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	—	1 / 1	1 / 1	1 / 1
Протектор зубной	шт.	на	—	1 / 1	2 / 1	2 / 1

(капа)		обучающегося				
Протектор нагрудный (женский)	шт.	на обучающегося	—	1 / 1	2 / 1	2 / 1
Протектор паховый	шт.	на обучающегося	—	1 / 1	2 / 1	2 / 1
Трусы боксерские	шт.	на обучающегося	—	1 / 1	2 / 1	2 / 1
Шлем боксерский	шт.	на обучающегося	—	1 / 1	1 / 1	1 / 1

НОРМАТИВНЫЕ, ИНФОРМАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» — в действующей редакции.
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» — в действующей редакции.
- Приказ Минспорта России от 26.09.2025 № 773 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «сават»».
- Действующие правила вида спорта «сават», ЕВСК, положения (регламенты) официальных спортивных соревнований.
- Действующие антидопинговые правила и медицинские требования.
- Приказ Минспорта России от 04.03.2026 № 181 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «сават»» (зарегистрирован Минюстом России 10.04.2026 № 85990).
- Действующие правила вида спорта «сават» и Единая всероссийская спортивная классификация в части вида спорта «сават».
- Общероссийские антидопинговые правила, актуальный Запрещенный список и образовательные материалы РУСАДА.
- Действующие нормативные правовые акты о медицинском допуске и медицинском обеспечении лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
- Профессиональные стандарты и квалификационные требования, применимые к тренерам-преподавателям и иным специалистам, участвующим в реализации Программы.
- Учебно-методические материалы по теории и методике спортивной тренировки, спортивным единоборствам, общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и восстановительной подготовке.
- Официальные информационные ресурсы Министерства спорта Российской Федерации, официального интернет-портала правовой информации, РУСАДА и общероссийской спортивной федерации по виду спорта «сават».