

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ»**

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г. №\_\_

УТВЕРЖДЕНО:

приказом ГБУ ДО  
«РСШ спортивной борьбы»  
\_\_\_\_\_ И.Ибрагимов

Пр.№\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:

3F504E923A735CE5D64E4F4710A04FD8

Владелец: Ибрагимов Ислам Ималиевич

Действителен: с 03.09.2025 до 27.11.2026

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «ТАЙСКИЙ БОКС»**

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г № 1033 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022г. №1242

**по этапам спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4лет
- этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений

с. Чечен-Аул- 2023 г.

## Оглавление

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Общие положения .....                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....                                                                                                                                                                                             | 7  |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....                                                                       | 9  |
| 4. Объем Программы.....                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 |
| 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....                                                                                                                                                         | 10 |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план .....                                                                                                                                                                                                                                          | 13 |
| 7. Календарный план воспитательной работы .....                                                                                                                                                                                                                                     | 19 |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....                                                                                                                                                                                           | 23 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики .....                                                                                                                                                                                                                                  | 22 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                                                                                                                 | 25 |
| III. Система контроля.....                                                                                                                                                                                                                                                          | 28 |
| 11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях ..... | 28 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы .....                                                                                                                                                                                                                                     | 29 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....                                                                                            | 30 |

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| IV. Рабочая программа по виду спорта.....                                                              | 33 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки ..... | 33 |
| 15. Учебно-тематический план .....                                                                     | 50 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....           | 53 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                  |    |
| 16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам .....                    | 53 |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы .....                                         | 53 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы.....                                                         | 58 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы.....                                       | 58 |

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тайскому боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России 21 ноября 2022 г № 1033 (далее – ФССП).

### **Наименование спортивных дисциплин**

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «тайский бокс» - 017 000 1411Я

Таблица №1

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 30 кг            | 017                             | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 32 кг            | 017                             | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 34 кг            | 017                             | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 36 кг            | 017                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 38 кг            | 017                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 40 кг            | 017                             | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 42 кг            | 017                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 44 кг            | 017                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 45 кг            | 017                             | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 46 кг            | 017                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 48 кг            | 017                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 50 кг            | 017                             | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 51 кг            | 017                             | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 52 кг            | 017                             | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 54 кг            | 017                             | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 56 кг            | 017                             | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |

|                                      |     |     |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 57 кг              | 017 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 58 кг              | 017 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 60 кг              | 017 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 63,5 кг            | 017 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 63,5+ кг           | 017 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 67 кг              | 017 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 71 кг              | 017 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 71+ кг             | 017 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 75 кг              | 017 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 75+ кг             | 017 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81 кг              | 017 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 81+ кг             | 017 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 86 кг              | 017 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 91 кг              | 017 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 91+ кг             | 017 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| муайтай - весовая категория 40,91 кг | 017 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| муайтай - весовая категория 43,18 кг | 017 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| муайтай - весовая категория 45,45 кг | 017 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| муайтай - весовая категория 47,62 кг | 017 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 48,99 кг | 017 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 50,80 кг | 017 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 52,16 кг | 017 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 53,52 кг | 017 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 55,34 кг | 017 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 57,15 кг | 017 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 58,87 кг | 017 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

|                                       |     |     |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| муайтай - весовая категория 61,24 кг  | 017 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 63,50 кг  | 017 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 66,68 кг  | 017 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 69,85 кг  | 017 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 72,58 кг  | 017 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 76,20 кг  | 017 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 79,38 кг  | 017 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| муайтай - весовая категория 79,38+ кг | 017 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| муайтай - весовая категория 82,55 кг  | 017 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| муайтай - весовая категория 86,18 кг  | 017 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| муайтай - весовая категория 90,70 кг  | 017 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| муайтай - весовая категория 90,70+ кг | 017 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |

Программа разработана ГБУ ДО «Республиканская спортивная школа спортивной борьбы» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022г. №1242, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации ( с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимается физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее-НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

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

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Чеченской Республики и РФ.
3. Подготовка инструкторов и судей по тайскому боксу.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий,

контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно: -

- Теоретическую;
- Техничко-тактическую;
- Общефизическую;
- Специальную физическую;
- Психологическую;
- Соревновательную.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Тайский бокс, или муай тай — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном тайском боксе (муай тай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муай тай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тай-боксера может оцениваться, в том числе, и по методике кханов, где в ходе обучения основам техники муай тай, спортсмен творчески создает свой неповторимый ритуальный танец свойственный этому национальному виду спорта.

У себя на родине муай тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что тайский бокс не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Особенностями тайского бокса, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую

напряженность и поведение).

Тренировка в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ - базовой техники муай тай и тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

Соревнования по тайскому боксу представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждёнными международной федерацией IFMA.

Тренировки организуются в разновозрастных группах, что обусловлено системой соревнований, которые проводятся в возрастных категориях дети (10-11 лет), юноши и девушки (12-13 лет, 14-15 лет), юниоры (16-17 лет), мужчины и женщины (старше 18 лет).

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное рингом, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, груши, боксерские мешки). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку - капу, боксёрский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, жилет.

Мужчины используют защиту паха, женщины - защиту груди.

Занимающиеся, показывающие высокие результаты освоения программы, могут быть переведены на программу спортивной подготовки на любой соответствующий уровню подготовки этап.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходивших спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица № 2

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                                | 10                                                             | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4                                                | 12                                                             | 8                       |

|                                               |                   |    |   |
|-----------------------------------------------|-------------------|----|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается | 16 | 1 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении.

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;

2) наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Кикбоксинг». Возможен перевод обучающихся из других организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

#### 4. Объем Программы.

Таблица № 3

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-14                                                      | 12-18          | 16-24                                         | 20-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-728                                                   | 624-936        | 832-1248                                      | 1040-1664                           |

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-

тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); тренировочные мероприятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебнотренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов)..

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

Таблица № 4

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----|
|                                                 | спортивным соревнованиям                                                                                            |                                                                           |             |                                     |    |
| 1.2.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                         | 14          | 18                                  | 21 |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                         | До 60 суток |                                     |    |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Спортивные соревнования.**

Спортивное соревнование - среди спортсменов по виду спорта «Тайский бокс» в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 5

### **Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 1          | 2                                                         | 2              | 1                                             | 1                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями

(регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам.**

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

### **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом с началом календарного года. (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица №6

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                            | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                           |                |                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
|                              |                                                                                               | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              |                                                                                               | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |
|                              |                                                                                               | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                                               | 4,5-6                                                                       | 6-8        | 8-14                                                      | 12-18          | 16-24                                         |
|                              |                                                                                               | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                                               | 2                                                                           | 2          | 3                                                         | 3              | 4                                             |
|                              |                                                                                               | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                           |                |                                               |
|                              |                                                                                               | 12                                                                          |            | 8                                                         |                | 3                                             |
| 1.                           | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 55-64                                                                       | 50-60      | 38-48                                                     | 25-32          | 18-23                                         |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 18-23                                                                       | 18-23      | 20-26                                                     | 24-30          | 20-26                                         |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                                                           | 0-3        | 1-8                                                       | 2-10           | 5-14                                          |
| 4.                           | Техническая подготовка (%)                                                                    | 18-23                                                                       | 22-28      | 25-30                                                     | 32-42          | 40-48                                         |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 3-6                                                                         | 3-6        | 3-7                                                       | 3-6            | 3-6                                           |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -                                                                           | -          | 1-3                                                       | 1-4            | 2-4                                           |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3                                                                         | 1-3        | 2-4                                                       | 2-4            | 4-6                                           |
| Общее количество часов в год |                                                                                               | 234-312                                                                     | 312-416    | 416-728                                                   | 624-936        | 832-1248                                      |

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица № 7

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                  | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                              |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> | В течение года   |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>                                                                     |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul> | В течение года |
| 1.3. | ...                                                                                       | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ...            |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>                                                                                                                                       | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>- ...                                                                                                                                                             |                |
| 2.3  | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ...            |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                     | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- ... | В течение года |
| 3.3. | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ...            |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;  | В течение года |

|      |                                                                                                                                         |                                                          |     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|
|      |                                                                                                                                         | - расширение общего кругозора юных спортсменов;<br>- ... |     |
| 4.2. | ...                                                                                                                                     | ...                                                      | ... |
| 5.   | <b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b> | ...                                                      | ... |

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №8

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма |                | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                      |
|----------------------------|------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки       | 1. Веселые старты                  | «Честная игра» | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |

|  |                                                                                                   |                                                                                           |                |                                                                                                                                                                                                                      |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                                           | 1 раз в год    | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                  |
|  | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                           | 1 раз в месяц  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|  | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                                            | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                           | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|  | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                          | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                             |
|  | 7. Семинар для тренеров                                                                           | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                            |

|                                                                                 |                                       |                                                                                                 |                |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                       | антидопинговой культуры»                                                                        |                |                                                                                                                                                                          |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации)                              | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»                                                                                  | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                          |
|                                                                                 | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                 | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                   |
|                                                                                 | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»                                                                                  | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                          |
|                                                                                 | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»                      | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                                                 | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                                 | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |

|  |  |                 |  |  |
|--|--|-----------------|--|--|
|  |  | «Система АДАМС» |  |  |
|--|--|-----------------|--|--|

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Тайский бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса тайбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тайском боксе.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения тайскому боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, тайбоксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тайского бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда тайбоксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тайбоксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

**Судейская практика** дает возможность тайбоксерам получить квалификацию судьи по тайскому боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей - стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

*Инструкторская и судейская практика в группах УТ до 2-х лет обучения:* - Выполнение заданий по построению и перестроению группы - Проведение разминки.

- Составление комплекса ОРУ.

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»  
*Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения:*
- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по тайскому боксу.
- *Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:* - Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по тайскому боксу.

Таблица 9

### План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.                                                                                                                    |
|                                                           | Судейская практика:      |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Практические занятия     | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.<br>Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный |
|                                                           | Инструкторская практика: |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                |                       |                |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|-----------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия                                                                                                                                         |
|                                                | Практические занятия  | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя                                                                                        |
|                                                | Судейская практика:   |                |                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                | Теоретические занятия | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы                                                                                                                                                          |
|                                                | Практические занятия  | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный |

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

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

### *Пассивный отдых*

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

### *Активный отдых*

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после

занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке тайских боксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико- биологические.

#### *Педагогические средства*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства*

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Таблица 10

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|                            |                                    |                  |
|----------------------------|------------------------------------|------------------|
| Этап спортивной подготовки |                                    |                  |
|                            | Мероприятия                        | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки  | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года   |

|                                                                                 |                                                                                                    |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| (по всем годам)                                                                 | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры                                                                  | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) (по всем годам)    | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 |                                                                                                    |                                        |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 6 месяцев                      |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 |                                                                                                    |                                        |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **III. Система контроля**

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

1. На этапе начальной подготовки:
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «тайский бокс»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - соблюдать антидопинговые правила;
  - принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тайский бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тайский бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тайский бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**12. Оценка** результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Таблица № 9

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

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                          |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                     | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                                                      |                      | 6,2                          | 6,4     | 6,5                             | 6,7     |
| 1.2.                                     | Бег на 1000 м                                                                        | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                                                      |                      | 6.10                         | 6.30    | 6.05                            | 6.20    |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа                                            | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                                      |                      | 10                           | 5       | 14                              | 7       |
| 1.4.                                     | Наклон вперед<br>из положения стоя<br>на гимнастической<br>скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                                      |                      | +2                           | +3      | +3                              | +5      |
| 1.5.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                          |                                                                                      |                      | 9,6                          | 9,9     | 9,3                             | 9,6     |
| 1.6.                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                          |                                                                                      |                      | 130                          | 120     | 135                             | 125     |

| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                      |                |          |   |          |    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---|----------|----|
| 2.1.                                           | Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | количество раз | не менее |   | не менее |    |
|                                                |                                                                                                                                                                      |                | 4        | 3 | 14       | 12 |

Таблица № 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тайский бокс»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                                | Единица<br>измерения | Норматив                                                      |                             |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | юноши/<br>мужчины                                             | девуш<br>ки/<br>женщи<br>ны |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                           |                      |                                                               |                             |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                                                                                                                               | с                    | не более                                                      |                             |
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | 10,4                                                          | 10,9                        |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                                                                                                                             | мин, с               | не более                                                      |                             |
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | 8.05                                                          | 8.29                        |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание<br>рук<br>в упоре лежа на полу                                                                                                                                      | количество раз       | не менее                                                      |                             |
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | 18                                                            | 9                           |
| 1.4.                                           | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине                                                                                                                                            | количество раз       | не менее                                                      |                             |
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | 4                                                             | -                           |
| 1.5.                                           | Наклон вперед из<br>положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                                                                                                      | см                   | не менее                                                      |                             |
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | +5                                                            | +6                          |
| 1.6.                                           | Челночный бег 3х10 м                                                                                                                                                                      | с                    | не более                                                      |                             |
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | 9,0                                                           | 9,4                         |
| 1.7.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                                                                                                            | см                   | не менее                                                      |                             |
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | 150                                                           | 135                         |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                           |                      |                                                               |                             |
| 2.1.                                           | Исходное положение –<br>вис<br>на гимнастической стенке<br>прямым хватом, кисти на<br>ширине плеч. Выполнить<br>подъем ног, слегка<br>согнутых в коленях, вверх<br>до уровня хвата руками | количество раз       | не менее                                                      |                             |
|                                                |                                                                                                                                                                                           |                      | 6                                                             | 5                           |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                                                                                                           |                      |                                                               |                             |
| 3.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки                                                                                                                                         |                      | спортивные разряды – «третий<br>юношеский спортивный разряд», |                             |

|      |                                                                 |                                                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | (до трех лет)                                                   | «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»                              |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

Таблица № 11

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                   |                     |
| 1.1.                                           | Бег на 60 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 8,2               | 9,6                 |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | мин, с               | не более          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 8.10              | 10.00               |
| 1.3.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 45                | 35                  |
| 1.4.                                           | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 12                | 8                   |
| 1.5.                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | +11               | +15                 |
| 1.6.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | с                    | не более          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 7,2               | 8,0                 |
| 1.7.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | см                   | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 215               | 180                 |
| 1.8.                                           | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 49                | 43                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                   |                     |
| 2.1.                                           | Исходное положение – лежа<br>на горизонтальной скамье, ноги стоят<br>на полу, ягодицы плотно прижаты<br>к поверхности скамьи, лопатки сведены,<br>грудная клетка выставлена вперед.<br>Штангу весом не менее 100% от веса<br>тела обучающегося снять с крепления<br>обеими руками, опустить к середине<br>груди до легкого касания тела, выжать,<br>не выдыхая, до полной фиксации<br>локтевых суставов | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 1                 |                     |
| 2.2.                                           | Исходное положение – вис<br>на гимнастической стенке прямым                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | количество раз       | не менее          |                     |
|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      | 9                 | 8                   |

|                                    |                                                                                                                   |  |  |  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|                                    | хватом, кисти на ширине плеч.<br>Выполнить подъем ног, слегка согнутых<br>в коленях, вверх до уровня хвата руками |  |  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                                                                                   |  |  |  |
| 3.1.                               | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                                     |  |  |  |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса спортсменов любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие по тайскому боксу условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом. Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники тайского бокса, ударов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки. В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

## Влияние физических качеств на результативность

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота            | 3               |
| Сила                | 2               |
| Выносливость        | 3               |
| Координация         | 2               |
| Гибкость            | 2               |

Условные обозначения:

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

### Программный материал для проведения тренировочных занятий

Средства спортивной тренировки.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы:

избранные  
соревновательные,  
специально-подготовительные,  
общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами тайского бокса.

Специально- подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае.

Общие подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общие подготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

Методы спортивной тренировки.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод - с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов. Практические методы (метод упражнений)

основаны на двигательной активности.

Средства, методы, направленность тренировок по годам подготовки.

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки - утверждение в выборе спортивной специализации тайского бокса и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тайского бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тайским боксом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники тайского бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировок.

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена. На этом этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегченных условиях.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Учебно-тренировочный этап.

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тайского бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала тайского бокса;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Основные методы:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в тайском боксе начинается с 10-13 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличиваем объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия.

Применяем специальные тренировочные устройства и тренажеры, учитывая величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами

двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

#### Этап спортивного совершенствования

Основная цель - максимальная реализация возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. Основная задача: вывести спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Основные направления тренировки.

Совершенствование техники тайского бокса и специальных физических качеств. Повышение технической и тактической подготовленности; освоение необходимых тренировочных нагрузок; совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс максимально индивидуализируется.

Основной организационной формой спортивной тренировки является тренировочное занятие. Тренировочное занятие проводится в группе (на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе) или индивидуально (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства).

Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировки. Продолжительность занятий зависит от этапа подготовки. Тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача - сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер знакомит спортсменов с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть учебно-тренировочного занятия

Направлена на функциональное вбратывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической

подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более. В ней решается от одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.

2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является медленный бег с переходом на ходьбу. В заключительной части тренер и спортсмен должны оценить завершенную тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

Волнообразность тренировочных нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий. Из возможных вариантов изменения нагрузки во времени волнообразная динамика обеспечивает наибольший эффект спортивной тренировки. Линейное и ступенчатое ее возрастание может использоваться при малых нагрузках. Волны объема тренировочной работы и ее интенсивности, как правило, противоположно направлены - большие объемы работы, например, на первом этапе подготовительного периода сопровождаются относительно невысокой ее интенсивностью. Возрастание же интенсивности с увеличением доли средств специальной подготовки, в основном, влечет за собой уменьшение объема работы. Попытка длительное время применять большие нагрузки, как правило, приводит к отрицательным результатам. Следовательно, предельные тренировочные нагрузки должны своевременно снижаться и чередоваться с компенсаторной работой. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать несоответствия между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

Вариативность нагрузок обеспечивает всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений и их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных

упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсивности восстановительных процессов и профилактике переутомления и перенапряжения функциональных систем.

Эффективное конструирование процесса подготовки предусматривает его строгую направленность на формирование рациональной структуры, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности распределяется следующим образом: соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена;

Основные компоненты соревновательной деятельности:

старт, дистанционная скорость, темп, «шаг», финиш и др.;

интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности;

функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств;

частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик.

Предложенный подход позволяет упорядочить процесс управления, увязать структуру соревновательной деятельности и подготовленности с методикой диагностики функциональных возможностей спортсменов, характеристиками моделей соответствующих уровней, системой средств и методов, направленных на совершенствование различных компонентов подготовленности и соревновательной деятельности.

### **Физическая подготовка (для всех групп)**

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега.

Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа). Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе

#### *Группы начальной подготовки 1 года обучения*

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака раз-два в голову.

#### *Группы начальной подготовки 2 года обучения*

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Спортивные игры (баскетбол). Атака раз-два в челноке. Работа на мешке.

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках.

#### *Учебно-тренировочные группы 1 года обучения*

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение из двух, трёх и четырех ударов и защита от одиночного удара и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

#### *Учебно-тренировочные группы 2 года обучения*

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, и защита от этих ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме.

#### *Учебно-тренировочные группы 3 года обучения*

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Развитие ударов из двух, трех, четырех, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме.

#### *Учебно-тренировочные группы 4 года обучения*

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов и защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Сайдстеппы влево и вправо от атаки противника.

### **Техническая подготовка (для всех групп)**

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от

ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад - оттяжка. Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

#### *Группы начальной подготовки 1 года обучения*

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

#### *Группы начальной подготовки 2 года обучения*

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры. Нанесение одиночных ударов (прямые - в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

#### *Учебно-тренировочные группы 1 года обучения*

Нанесение ударов одиночных и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трех, четырех ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

#### *Учебно-тренировочные группы 2 года обучения*

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнером в перчатках. Броски мяча от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

#### *Учебно-тренировочные группы 3 года обучения*

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнером. Снаряды, лапы. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрестные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных и на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из 2-5 ударов с партнером в перчатках. Работа с метболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку).

#### *Учебно-тренировочные группы 4 года обучения*

Работа с тренером на лапах. Работа на болоне с кувалдой (рубке). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, защита от одиночных ударов. Атака из 2-6 ударов и защита от этих атак. Работа на дальней, средней ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной, атакующей форме. Сайдстеппы влево и вправо от агрессивного соперника.

#### *Группы спортивного совершенствования*

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от одиночных ударов. Атаки из 2-6 ударов и защита от этих ударов. Работа на дальней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной форме. Сайдстеппы влево и вправо от агрессивного соперника. Выходы из угла влево, вправо.

#### **Тактическая подготовка (для всех групп)**

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя тайским боксёром левшой, ведение боя против агрессивного тайского боксёра. Ведение боя с тайским

боксером игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого тайского боксёра. Ведение боя против маленького ростом тайского боксёра. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

*Группы начальной подготовки 1 года обучения*

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два - вперед и назад.

*Группы начальной подготовки 2 года обучения*

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два - вперед и назад, раз-два - назад. Раз-два - левый сбоку и назад.

*Группы начальной подготовки 3 года обучения*

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-раз-два вперед и назад. Раз-два - левый сбоку вперед и назад. Правый-левый-правый вперед, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову тайскому боксеру-левше, т.е. под переднюю руку.

*Учебно-тренировочные группы 1 года обучения*

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой.

*Учебно-тренировочные группы 2 года обучения*

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой. Выходы из углов и от канатов ринга.

*Учебно-тренировочные группы 3 года обучения*

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным тайским боксером.

*Учебно-тренировочные группы 4 года обучения*

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным тайским боксером. Ведение боя с высоким тайским боксером. Ведение боя с игровиком. Ведение боя с агрессивным тайским боксером. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

*Группы спортивного совершенствования  
и высшего спортивного мастерства (весь период)*

Передвижения разнообразно с обманными движениями рук и ног. Удары и атаки с шагами вперед и назад, влево и вправо. Встречные удары с развитием атак. Ответные удары с развитием атак. Ведение боя с тайским боксером левшой. Ведение боя с агрессивным тайским боксером. Ведение боя с высоким тайским боксером. Ведение боя с тайским боксером малого роста. Ведение боя с игровиком. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

Планирование нагрузки в тренировочной группе 1-2 года

| Планирование нагрузки | Период                 | МЗЦ<br>(прод-ть 1<br>месяц) | МКЦ<br>(прод-ть 1<br>нед - 3 ТЗ) | ТЗ | Распределение нагрузки, часы |                    |                   |                 |
|-----------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----|------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------|
|                       |                        |                             |                                  |    | ОФП                          | Базовая<br>техника | Боевая<br>техника | Всего ,<br>час. |
| МаКЦ1                 | Подготовитель-<br>ный  | МЗЦ1                        | 4                                | 12 | 20                           | 8                  | 8                 | 36              |
|                       |                        | МЗЦ2                        | 4                                | 12 | 20                           | 8                  | 8                 | 36              |
|                       |                        | МЗЦ3                        | 4                                | 12 | 15                           | 6                  | 15                | 36              |
|                       |                        | МЗЦ4                        | 4                                | 12 | 10                           | 13                 | 13                | 36              |
|                       | Соревнователь-<br>ный  | МЗЦ1                        | 4                                | 12 | 2                            | 17                 | 17                | 36              |
|                       | Восстановитель-<br>ный |                             | МКЦ1                             | 3  | 4                            | 3                  | 2                 | 9               |
| МаКЦ2                 | Подготови-<br>тельный  | МЗЦ1                        | 4                                | 12 | 20                           | 8                  | 8                 | 36              |
|                       |                        | МЗЦ2                        | 4                                | 12 | 15                           | 6                  | 15                | 36              |
|                       |                        | МЗЦ3                        | 4                                | 12 | 10                           | 13                 | 13                | 36              |
|                       | Соревнователь-<br>ный  | МЗЦ1                        | 4                                | 12 | 2                            | 17                 | 17                | 36              |
|                       | Восстановитель-<br>ный | МЗЦ1                        | 4                                | 12 | 20                           | 8                  | 8                 | 36              |
|                       |                        | МЗЦ2                        | 4                                | 12 | 25                           | 5                  | 6                 | 36              |
|                       |                        | МЗЦ3                        | 4                                | 12 | 30                           | 2                  | 4                 | 36              |
|                       | Период                 | МЗЦ<br>(прод-ть 1<br>месяц) | МКЦ<br>(прод-ть 1<br>нед - 3 ТЗ) | ТЗ | Распределение нагрузки, часы |                    |                   |                 |
|                       |                        |                             |                                  |    | ОФП                          | СФП                | ТТП               | Всего ,<br>час. |
| МаКЦ1                 | Подготов-ный           | МЗЦ1                        | 9                                | 27 | 30                           | 10                 | 8                 | 48              |
|                       |                        | МЗЦ2                        | 9                                | 27 | 25                           | 15                 | 8                 | 48              |
|                       |                        | МЗЦ3                        | 9                                | 27 | 18                           | 20                 | 10                | 48              |
|                       | Соревн-ый              | МЗЦ1                        | 9                                | 27 | 10                           | 28                 | 10                | 48              |
|                       | Восстан-ый             | МЗЦ1                        | 9                                | 27 | 20                           | 8                  | 20                | 48              |
| МаКЦ2                 | Подготови-<br>тельный  | МЗЦ1                        | 9                                | 27 | 30                           | 10                 | 8                 | 48              |
|                       |                        | МЗЦ2                        | 9                                | 27 | 18                           | 20                 | 10                | 48              |
|                       | Соревн-ый              | МЗЦ1                        | 9                                | 27 | 10                           | 28                 | 10                | 48              |
|                       |                        | МЗЦ2                        | 9                                | 27 | 10                           | 18                 | 20                | 48              |

|  |            |      |   |    |    |   |    |    |
|--|------------|------|---|----|----|---|----|----|
|  | Восстан-ый | МЗЦ1 | 9 | 27 | 20 | 8 | 20 | 48 |
|  |            | МЗЦ2 | 9 | 27 | 20 | 8 | 20 | 48 |
|  |            | МЗЦ3 | 9 | 27 | 20 | 8 | 20 | 48 |

### Планирование нагрузки в тренировочной группе 3-4 года

|       | Период            | МЗЦ<br>(прод-ть<br>1 месяц) | МКЦ<br>(прод-ть 1<br>нед - 3<br>ТЗ) | ТЗ | Распределение нагрузки, часы |     |        |        |                 |
|-------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----|------------------------------|-----|--------|--------|-----------------|
|       |                   |                             |                                     |    | ОФП                          | СФП | Тех-ка | Так-ка | Всего ,<br>час. |
| МаКЦ1 | Подготов-ный      | МЗЦ1                        | 9                                   | 27 | 30                           | 15  | 20     | 7      | 72              |
|       |                   | МЗЦ2                        | 9                                   | 27 | 30                           | 20  | 15     | 7      | 72              |
|       |                   | МЗЦ3                        | 9                                   | 27 | 25                           | 30  | 10     | 7      | 72              |
|       | Соревн-ый         | МЗЦ1                        | 9                                   | 27 | 15                           | 27  | -      | 30     | 72              |
|       | Восстан-ый        | МЗЦ1                        | 9                                   | 27 | 20                           | 10  | 30     | 12     | 72              |
| МаКЦ2 | Подготови-тельный | МЗЦ1                        | 9                                   | 27 | 30                           | 20  | 15     | 7      | 72              |
|       |                   | МЗЦ2                        | 9                                   | 27 | 25                           | 30  | 10     | 7      | 72              |
|       | Соревн-ый         | МЗЦ1                        | 9                                   | 27 | 15                           | 27  | -      | 30     | 72              |
|       |                   | МЗЦ2                        | 9                                   | 27 | 15                           | 20  | 2      | 35     | 72              |
|       | Восстан-ый        | МЗЦ1                        | 9                                   | 27 | 40                           | 20  | 10     | 2      | 72              |
|       |                   | МЗЦ2                        | 9                                   | 27 | 40                           | 20  | 10     | 2      | 72              |
|       |                   | МЗЦ3                        | 9                                   | 27 | 40                           | 20  | 10     | 2      | 72              |

### Планирование нагрузки в группе совершенствования спортивного мастерства

|       | Период            | МЗЦ<br>(прод-ть<br>1 месяц) | МКЦ<br>(прод-ть 1<br>нед - 3 ТЗ) | ТЗ | Распределение нагрузки, часы |     |        |        |                 |
|-------|-------------------|-----------------------------|----------------------------------|----|------------------------------|-----|--------|--------|-----------------|
|       |                   |                             |                                  |    | ОФП                          | СФП | Тех-ка | Так-ка | Всего ,<br>час. |
| МаКЦ1 | Подготов-ный      | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 60                           | 30  | 20     | 2      | 112             |
|       |                   | МЗЦ2                        | 9                                | 45 | 60                           | 40  | 20     | 12     | 112             |
|       | Соревн-ый         | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 20                           | 40  | 12     | 60     | 112             |
|       | Восстан-ый        | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 40                           | 10  | 60     | 2      | 112             |
| МаКЦ2 | Подготови-тельный | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 20                           | 40  | 20     | 12     | 112             |
|       | Соревн-ый         | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 40                           | 40  | 12     | 60     | 112             |
|       | Восстан-ый        | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 40                           | 10  | 60     | 2      | 112             |
|       |                   | МЗЦ2                        | 9                                | 45 | 40                           | 40  | 20     | 12     | 112             |
| МаКЦ3 | Подготови-тельный | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 60                           | 30  | 20     | 2      | 112             |
|       |                   | МЗЦ2                        | 9                                | 45 | 40                           | 40  | 20     | 12     | 112             |
|       | Соревн-ый         | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 20                           | 40  | 12     | 60     | 112             |
|       | Восстан-ый        | МЗЦ1                        | 9                                | 45 | 40                           | 10  | 60     | 2      | 112             |

Участие и подготовка к соревнованиям осуществляется в соответствии с графиком соревнований и может меняться из года в год, а также уровнем

подготовленности и возрастом спортсменов.

### **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годичном цикле. Планирование годичного цикла определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Состав группы регулярно обновляется. Отчисляются спортсмены, пропустившие занятия, не способные осваивать программу, и т.п. На их место зачисляются новые, выполнившие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Структура годичного цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

## **Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.**

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, начиная с тренировочного этапа (до года). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование (далее ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП),  
специальная физическая подготовка (СФП),  
специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка

(СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием тай-боксеров используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро, мезо и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей

### энергообеспечения

| ЧСС (уд./мин) | Направленность                                  |
|---------------|-------------------------------------------------|
| 100/130       | Аэробная (восстановительная)                    |
| 140/170       | Аэробная (тренирующая)                          |
| 160/190       | Анаэробно-аэробная (выносливость)               |
| 170/200       | Лактатная-анаэробная (специальная выносливость) |
| 170/200       | Алактатная-анаэробная (скорость-сила)           |

### Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

| Интенсивность | Частота сердечных сокращений |              |
|---------------|------------------------------|--------------|
|               | уд./10 с                     | уд./мин      |
| Максимальная  | 30 и больше                  | 180 и больше |
| Большая       | 29-26                        | 174-156      |
| Средняя       | 25-22                        | 150-132      |
| Малая         | 21-18                        | 126-108      |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р<sub>1</sub>), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р<sub>2</sub>) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р<sub>3</sub>). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$ . Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 6.

### Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично             | 2 и менее     |
| Хорошо              | 3-6           |
| Удовлетворительно   | 7-10          |
| Плохо               | 11-14         |
| Плохо очень         | 15-17         |
| Критическое         | 18 и более    |

### Психологический контроль

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля - изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля - определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Психологические средства восстановления К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха,

цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни спортивных и тренировочных поединков.

Медико-биологические средства восстановления С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико - биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;
- физиотерапевтические средства:
- душ: теплый (успокаивающий) при  $t = 36-38^{\circ}$  продолжительностью 12-15 мин.,
- бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при  $t = 80-90^{\circ}$
- термальные источники
- ультрафиолетовое облучение,
- аэронизация, кислородотерапия,
- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, тайский бокс и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица № 12

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>                     | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом                                                     | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                    |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                          |           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20   | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                      |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                              | ≈ 70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                               | ≈ 70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                                          |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107  | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | ≈ 70/107  | май        | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                                                                             |

|  |                                                                |          |                 |                                                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------|----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Психологическая подготовка                                     | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                         |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
|  | Правила вида спорта                                            | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» относятся:

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» основаны на особенностях вида спорта «тайский бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тайский бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

- Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тайский бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тайский бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VII. Условия реализации Программы**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Таблица №14

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря                         | Единица<br>измерения | Количество<br>о изделий |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| 1.       | Брусья навесные на гимнастическую стенку                                  | штук                 | 4                       |
| 2.       | Весы (до 150 кг)                                                          | штук                 | 1                       |
| 3.       | Гантели (от 0,5 до 10 кг)                                                 | комплект             | 2                       |
| 4.       | Гонг боксерский                                                           | штук                 | 1                       |
| 5.       | Гриф для штанги                                                           | штук                 | 2                       |
| 6.       | Груша боксерская набивная                                                 | штук                 | 3                       |
| 7.       | Груша боксерская пневматическая                                           | штук                 | 1                       |
| 8.       | Груша на растяжках (вертикальная)                                         | штук                 | 2                       |
| 9.       | Зеркало настенное (1,6х2 м)                                               | штук                 | 4                       |
| 10.      | Канат                                                                     | штук                 | 1                       |
| 11.      | Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)             | штук                 | 1                       |
| 12.      | Лапы боксерские                                                           | пар                  | 8                       |
| 13.      | Лапы для ног (пэды)                                                       | пар                  | 8                       |
| 14.      | Лапа-хлопушка                                                             | штук                 | 4                       |
| 15.      | Макивара мобильная                                                        | штук                 | 4                       |
| 16.      | Макивара стационарная                                                     | штук                 | 2                       |
| 17.      | Манекен водоналивной                                                      | штук                 | 1                       |
| 18.      | Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)           | комплект             | 3                       |
| 19.      | Мяч баскетбольный                                                         | штук                 | 1                       |
| 20.      | Мяч футбольный                                                            | штук                 | 1                       |
| 21.      | Мяч теннисный                                                             | штук                 | 5                       |
| 22.      | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)                                 | комплект             | 3                       |
| 23.      | Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)                                | комплект             | 2                       |
| 24.      | Напольное покрытие татами («будо-мат»)                                    | комплект             | 2                       |
| 25.      | Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами | штук                 | 1                       |
| 26.      | Подушка боксерская настенная                                              | штук                 | 4                       |
| 27.      | Платформа для подвески боксерских груш                                    | штук                 | 2                       |
| 28.      | Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)                                | комплект             | 1                       |
| 29.      | Секундомер                                                                | штук                 | 2                       |

|     |                                          |      |    |
|-----|------------------------------------------|------|----|
| 30. | Скамья атлетическая (регулируемая)       | штук | 1  |
| 31. | Скакалка гимнастическая                  | штук | 12 |
| 32. | Скамейка гимнастическая                  | штук | 1  |
| 33. | Стенд информационный                     | штук | 1  |
| 34. | Стенка гимнастическая                    | штук | 3  |
| 35. | Таймер для зала спортивный               | штук | 1  |
| 36. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3  |
| 37. | Урна-плевательница                       | штук | 2  |
| 38. | Эспандер кистевой                        | штук | 1  |

Таблица №15

**Обеспечение спортивной экипировкой**

| №<br>п/п | Наименование                                              | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов | пар                  | 10                    |
| 2.       | Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов   | пар                  | 10                    |
| 3.       | Нательный протектор (жилет) красного и синего цветов      | штук                 | 10                    |
| 4.       | Перчатки боксерские красного и синего цветов              | пар                  | 10                    |
| 5.       | Перчатки боксерские снарядные                             | пар                  | 10                    |
| 6.       | Протектор для груди женский                               | штук                 | 10                    |
| 7.       | Протектор-бандаж для паха мужской                         | штук                 | 1                     |
| 8.       | Протектор-бандаж для паха женский                         | штук                 | 1                     |
| 9.       | Шлем для тайского бокса красного и синего цветов          | штук                 | 2                     |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                 |                      |                   |                              |                               |                                                                        |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                                    | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                        |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|                                                                  |                                                                 |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                  |                                                                 |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Бинт эластичный для рук                                         | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 2                                                                      | 0,5                           | 4                                                      | 0,5                           | 4                                         | 0,5                           |
| 2.                                                               | Защитные протекторы<br>для локтей красного<br>и синего цветов   | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 0,5                           |
| 3.                                                               | Защитные протекторы<br>голень-стопа красного<br>и синего цветов | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             | 2                                         | 0,5                           |
| 4.                                                               | Кинезиотейп                                                     | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 2                                                                      | 0,5                           | 4                                                      | 0,5                           | 4                                         | 0,5                           |
| 5.                                                               | Костюм ветрозащитный                                            | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 6.                                                               | Костюм спортивный                                               | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 7.                                                               | Кроссовки<br>легкоатлетические                                  | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                      | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 8.                                                               | Майки для тайского бокса<br>красного и синего цветов            | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 2                                                                      | 1                             | 2                                                      | 0,5                           | 2                                         | 0,5                           |
| 9.                                                               | Обод на голову<br>(«Монгкон»)                                   | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                      | 2                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 2                             |
| 10.                                                              | Наколенники                                                     | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                      | 2                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 11.                                                              | Нательные протекторы                                            | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                      | 2                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 2                             |

|     |                                                   |          |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|---------------------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
|     | (жилеты) красного и синего цветов                 |          |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 12. | Перчатки боксерские (красные и синие)             | пар      | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 13. | Перчатки боксерские снарядные                     | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 14. | Повязка на руку «Пратьят»                         | штук     | на обучающегося | - | - | 2 | 2 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 15. | Протектор зубной (капа)                           | штук     | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 16. | Протектор нагрудный (женский)                     | штук     | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 17. | Протектор-бандаж для паха (женский)               | штук     | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 18. | Протектор-бандаж для паха (мужской)               | штук     | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 19. | Фиксатор голеностопного сустава                   | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 20. | Фиксатор колена                                   | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 21. | Фиксатор локтевого сустава (налокотник)           | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 22. | Футболка (короткий рукав)                         | штук     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 23. | Шлемы для тайского бокса красного и синего цветов | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2   | 2 | 2   |
| 24. | Шорты для тайского бокса красного и синего цветов | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.**

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.

3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с. 2-8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР "Управление движениями". - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24- 32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.10