Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол»
Протокол № 2 от 01.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБУ ДО СШ №5
ЦСЕ «Сокол»
№ 30-П от 01.09.2025 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта

«Муайтай»

Срок реализации программы:

- Этап начальной подготовки - 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Составители
Кардакова Е.В.
Заместитель директора по УСР
Царионов Р.А.
Тренер-преподаватель

г. Арзамас, 2025 г.

Содержание программы

Раздел	Наименование	Страница
1.	**Общие положения**	3
2.	**Характеристика Программы**	4
2.1.	Наименование спортивной дисциплины	4
2.2.	Описание вида спорта муайтай (тайский бокс)	4
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.4.	Объем Программы по виду спорта «Муайтай»	5
2.5.	Виды (формы) обучения	5
2.5.1.	Учебно-тренировочные занятия	5
2.5.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.5.3.	Спортивные соревнования	8
2.5.4.	Работа по индивидуальным планам	8
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.7.	Календарный план воспитательной работы	10
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	**Система контроля**	23
4.	**Рабочая программа по виду спорта «Муайтай» (тайский бокс)**	29
4.1.	Основные положение по организации учебно-тренировочного процесса по муайтай (тайскому боксу)	29
4.2.	Принципы, методы и средства тренировок	32
4.3.	Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки	34
4.4.	Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки	35
4.5.	Техническая подготовка для всех этапов спортивной подготовки	36
4.6.	Тактическая подготовка для все этапов спортивной подготовки	37
4.7.	Психологическая подготовка	38
4.8.	Теоретическая подготовка	41
4.9.	Учебно-тематический план	41
4.10.	Участие в соревнованиях	42
4.11.	Структура тренировка	42
4.12.	Планирование спортивных результатов	43
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта муайтай**	45
6.	**Условия реализации программы**	46
6.1.	Материально-технические условия	46
6.2.	Кадровые условия	52
7.	**Информационно-методические условия реализации Программы**	52
Приложение 1	Годовой учебно-тренировочный план	54
Приложение 2	Учебно-тематический план	55

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Муайтай" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Муайтай", утвержденным приказом Минспорта России от 18.06.2024 N 591 (далее - ФССП).

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, а также подготовка спортивного резерва для спортивных сборных путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Муайтай», утвержденной приказом Минспорта России от 10.12.2024 N 1209, 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), 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» (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».

2. Характеристика Программы

2.1. Наименование спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта – Муайтай (прежнее название Тайский бокс), номер-код спортивной дисциплины - 0170001511Я.

2.2. Муайтай (тайский бокс) - боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай боран и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами. Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном муайтай можно наносить удары кулаками, голенями, локтями и коленями — из-за этого муайтай называют «боем восьми конечностей». От карате или ушу муайтай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках.

Сегодня муайтай 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 муайтай для боя в стойке.

Существует два основных стиля— это муай-лак («твёрдый бой») и муай-киеу («щегольской бой»). В наши дни более популярен второй, предполагающий финты, уклоны и передвижения. В тайском боксе используются удары кулаками (чок), удары локтями (ти сок), удары ногами (тае), удары коленями (ти као).

Особенностями муайтай, 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.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группа на этапах спортивной подготовки (таблица 1)

Таблица 1

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

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	2 - 5	12	8

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

Формирование учебно-тренировочных групп по виду спорта муайтай и этапам спортивной подготовки осуществляется 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;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Муайтай» (тайский бокс).

Возможен перевод обучающихся их других Организаций. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количество обучающихся указанных в таблице 1.

2.4. Объем Программы по виду спорта «Муайтай» (таблица 2).

Таблица 2

Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

по виду спорта «Муайтай»

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

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий. Занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 ч.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 ч.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3) – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21

	соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 Учреждения формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных

мероприятиях 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.

2.5.3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов по виду спорта «Муайтай» в целях выявления лучшего участника состязания, 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 «Муайтай»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.5.4. 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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (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 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	55 - 64	50 - 60	38 - 48	25 - 32	18 - 23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 23	16 - 23	20 - 26	24 - 30	20 - 26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1 - 8	2 - 10	5 - 14
4.	Техническая подготовка (%)	16 - 23	20 - 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

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

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 макроциклов циклов;

- 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.

При необходимости Организация объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.7. 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 также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств обучающихся.

Задачи:

1. Создание условий для интеллектуального, эстетического и культурного удовлетворения интересов у обучающихся, воспитание патриотизма, формирование нравственных и духовных ценностей.

2. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

3. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

4. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

5. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		-формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	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

	поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

2.8.1. 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».

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов,

мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или)международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международныйолимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводятТестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций,приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне(как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня,распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов,которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций;требовать предоставления меньшего количества информации оместонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическоеиспользование. Однако если Спортсмен, находящийся под

юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговыхправил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс.

2.8.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Содержание мероприятия и форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение Допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга. Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга. Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга. Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать в ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое	1 раз в год	Обучающимся даются

	занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»		углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать в ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с

	антидопинговых правил»		ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать в ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Муайтай 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 спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе муайтай.

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

Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, 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 спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность получить квалификацию судьи по муайтай. 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 учебно-тренировочного этапа до 2-х лет обучения:

- выполнение заданий по построению и перестроению группы;
- проведение разминки;
- составление комплекса общеразвивающих упражнений;
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»;

Инструкторская и судейская практика в группах учебно-тренировочного этапа 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 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	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 занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знания 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. Стремиться получить квалификационную категорию «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	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	Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию «спортивный судья третьей категории»

2.10. 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:

1. Пассивный отдых - 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.

2. 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.

3. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке муайтайцев, 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 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	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 (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)	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
Этап совершенствования 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)	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

Организация 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 обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

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.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения на занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "муайтай";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "муайтай" 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 "муайтай";
- 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;

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

3.1.3. 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 "муайтай";

- 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;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

Текущий контроль проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации 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.

Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической

культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше 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	5,7	6,0
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 рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места 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	5	4

Таблица 11

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода

на учебно-тренировочный этап

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин., с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
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	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "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 12

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/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 в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации	количество раз	не менее	
			1	

	локтевых суставов			
2.2.	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	
			9	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Методические указания по организации тестирования.

Физическая подготовка:

- бег 30м, 60м, 100м — оценка скоростных качеств — выполняется на дорожке стадиона или спортзала в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;

 челночный бег 3х10м — оценивается скоростная выносливость — выполняется с максимальной скоростью. Выполняется на беговой дорожке длиной не менее 13 м, отмеряется 10- метровый участок, начало и конец которого отмечается линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой — два полукруга радиусом 50см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик. Спортсмен становится у стартовой черты, по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней (финишной) черте, пробегая ее. Время фиксируется до десятой доли секунды;

 прыжки в длину с места - оцениваются скоростно-силовые качества -проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток;

 подтягивание из виса на перекладине — оценка силовых качеств мышц плечевого пояса рук - выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Упражнение выполняется с прямыми ногами. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и рук. Оценивается по количеству выполненных раз

 бег 1000 м, 1500 м, 2000м - - оценка общей выносливости — выполняется с высокого старта по звуковому сигналу, оценивается время;

- подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками - Оценивается по числу подниманий ног до угла 90 градусов; Движения, выполненные с нарушением правил, не засчитываются.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - выполняется в положении руки

вдоль тела (локти обращены назад). Оценивается по числу сгибаний и разгибаний.

- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами - И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см Занимающийся по команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне занимающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи оценивается знаком «-», ниже – знаком «+». Ошибки: 1) сгибание коленей; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2с.

- поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) – И.П. лежа на спине на коврике или мате. Ноги должны быть согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни прижаты к полу. Руки за головой, локти разведены в стороны. На вдохе поднимаем верхнюю часть туловища вверх, напрягая мышцы живота до тех пор, пока плечи не оторвутся от пола. Локти при этом остаются разведенными в стороны, руки не помогают вам подниматься. Достигнув верхней точки подъема, необходимо задержаться на секунду, сохраняя напряжение в мышцах пресса. Туловище возвращается вниз, контролируя движение.

Теоретическая подготовка:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

4. Рабочая программа по виду спорта «Муайтай» (тайский бокс)

4.1. Основные положение по организации учебно-тренировочного процесса по муайтай (тайскому боксу).

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.

Занятия на этапе начальной подготовки являются очень важными и ответственными, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в муайтай (тайском боксе). Нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств

необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в муайтай. На протяжении этого этапа необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме.

На этапе начальных занятий целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. При подборе средств обучения следует учитывать влияние физических качеств на результативность спортсмена.

Таблица 13

Влияние физических качеств на результативность спортсмена

Физические качества	Уровень влияния*
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

*Условные обозначения:
2-среднее влияние
3-значительное влияние

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники Муайтай. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам муайтай необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Занятия по муайтай на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях, занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Специальная техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

Техническая подготовленность спортсменов тайского бокса формируется:

- с помощью работы с тренером на лапах. Такая работа обычно используется или на

начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у спортсменов наиболее четкое и правильное представление о технике ударов и приемов в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда спортсмену необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема.

- под непосредственным руководством тренера, который дает указания по исправлению неточностей и ошибок.

Моменты, удобные для проведения приема в тайском боксе, повторяются редко, поэтому тренеры останавливают бой в нужный момент или воспроизводят необходимые условия отдельно от тренировочного боя.

Условия тренировки постепенно усложняются до близких по психологической стрессорности к соревновательным.

Изучение своих противников приводит к тому, что их техника и тактика не составляют секрета для спортсмена. Становятся известными не только особенности проведения самих приемов, но и их подготовка, ведение боя в целом. Поэтому использование отдельных приемов, как правило, не дает эффекта, так как время, необходимое атакующему спортсмену для проведения удара, позволяет атакуемому принять соответствующие меры.

Техника выполнения «коронных» ударов, серий и приемов предполагает высокий уровень развития участвующих в этом групп мышц. Развитием определенных групп мышц тренер способствует совершенствованию избранной техники. В то же время упражнения в выполнении определенной техники способствуют направленному физическому развитию. В этом заключается взаимосвязь техники с физическими качествами спортсмена в тайском боксе. Разнообразный характер движений при выполнении приемов боя, большой комплекс защитных действий, вызывающий напряжение самых разнообразных групп мышц, способствуют разностороннему физическому развитию.

В муайтай наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами), доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка.

Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями спортсменов, дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики муайтай. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При

выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания.

Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление. При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить тай-боксеров проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Во время тренировочного процесса предусматриваются периоды отдыха. Активный отдых после занятий с большой нагрузкой, которой ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд. /мин.

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.

4.2. Принципы, методы и средства тренировок.

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной деятельности спортсмена, а средством реализации его физических возможностей – технико-тактическая подготовка.

Процесс достижения спортивной формы основан на применении в ходе тренировок ряда принципов, выражающих специфические закономерности построения тренировки:

1) принцип повторности и непрерывности;

2) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;

4) принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок;

5) принцип циклического построения системы занятий;

6) принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

В обучении и тренировке применяют три группы методов:

- словесные - рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;

- наглядные - показ (тренером, ассистентом, видео и т. д.);

- практические – делятся на две группы: методы, направленные на освоение спортивной техники; методы, направленные на развитие двигательных способностей. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

Подготовка квалифицированных тайбоксеров невозможна без использования различных методов физического воспитания. Существует три типа методов: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения имеют ряд конкретных вариантов, выбор которых для применения зависит от содержания занятия, этапа подготовки спортсмена:

1) метод расчлененно-конструктивного упражнения;

2) метод целостно-конструктивного упражнения;

3) методы непрерывной нагрузки (метод равномерной тренировки, метод переменного упражнения);

4) метод интервальной нагрузки;

5) круговая тренировка.

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность; используется в форме специализированных («Пятнашки») и спортивных игр.

Соревновательный метод – конкурсное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

С целью *обучения технике муайтай* применяются следующие методические приемы:

1) групповое освоение приема (без партнера);

2) групповое освоение приема (с партнером);

3) самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу;

4) условный бой (действия партнеров ограничивается заданием тренера);

5) освоение спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах или в парах;

6) условный бой с широкими технико – тактическими задачами;

7) вольный бой.

Средства тренировки в муайтай:

1) общеразвивающие или общеподготовительные упражнения (ОРУ): бег, упражнения с отягощениями, спортивные игры и т.д.

2) специально-подготовительные упражнения (СПУ): имитационные, упражнения, бой с тенью, упражнения со скакалкой;

3) специально-боксерские упражнения (СБУ): совершенствования технико-тактического мастерства с партнером, условные бои;

4) упражнения на боксерских снарядах: мешках, лапах и т.д.;

5) соревновательные упражнения: спарринги, вольные бои, соревновательные бои.

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной деятельности спортсмена.

4.3. Общая физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка – это разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена.

Во время общей физической подготовки решаются следующие задачи:

1) всестороннее развитие и совершенствование физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости, координационных способностей и создание на основе этих качеств функциональной базы для специальной физической подготовки.

2) обеспечение активного отдыха путем изменения характера и дозировки применяемых средств.

На разных этапах спортивной подготовки тайбоксера соотношение общей и специальной физической подготовки меняется. По мере роста спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки увеличивается.

Используются упражнения:

1. 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.

2. 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).

3. 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.

4. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

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

6. 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.

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

4.4. Специальная физическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.

Специальная физическая подготовка – воздействие на организм спортсмена, осуществляемое специализированными упражнениями для развития и совершенствования физических качеств, несущих основную нагрузку.

Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц: упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса.

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

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости*:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты.

В специальной физической подготовке применяются средства обучения с использованием оборудования и технического инвентаря - упражнения на мешке, на лапах, упражнения с медболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках; работа на снаряде в быстром темпе; упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой.

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, 3 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.

Тренировочные группы 1 года обучения

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках. Работа с медболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении. Отработка комбинаций ударов (2-х, 3-х, 4-х ударных) по туловищу и голове соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

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.

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.

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. Сайдстепы влево и вправо от атаки противника.

На этапе совершенствования спортивного мастерства упражнения специальной физической подготовки отрабатываются и совершенствуются.

4.5.Техническая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.

Техническая подготовка на всех этапах спортивной подготовки представлена изучением 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.

Упражнения для групп начальной подготовки:

- 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.
- 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.

Упражнения для групп учебно-тренировочного этапа:

- Нанесение ударов одиночных и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трех, четырех ударов с партнером в перчатках. Работа с медболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.
- 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.
- 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 медболом (броски от груди: прямые удары, снизу, сбоку).
- 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. Сайдстепы влево и вправо от агрессивного соперника.

Упражнения для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 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. Сайдстепы влево и вправо от агрессивного соперника. Выходы из угла влево, вправо.

4.6. Тактическая подготовка для всех этапов спортивной подготовки.

Тактика – один из важнейших разделов подготовки в тайском боксе, который во многом определяет уровень спортивных достижений.

Тактика тайского бокса – это учение о целесообразных способах ведения поединка, включающее теорию и практику ведения боя, подготовку и выполнение различных технико-тактических действий в бою.

Теория тактики - дисциплина, раскрывающая способы ведения всех видов боевых действий против разных соперников.

Тренер должен научить спортсмена искусству применения тактических средств исходя из сложившейся боевой ситуации.

Задача тренера выявить и развить у спортсмена индивидуальную манеру боя, т.е. склонность к определенным способам ведения боя. Выбор индивидуальной манеры боя обуславливается анатомическими, физиологическими и психологическими особенностями тайбоксеров. По способу ведения боя тайбоксеров можно разделить на нокаутеров, темповиков, игровиков, универсалов; по особенностям двигательной асимметрии на «правшей», «левшей», «скрытых правшей», «скрытых левшей».

Выделяются три формы боя, без которых немыслимы стабильные успехи тайбоксера:

- разведывательная – средство получения данных о сопернике при составлении плана боя;

- наступательная – активная форма борьбы с соперником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанции;

- оборонительная – форма защиты от захватившего инициативу противника.

При совершенствовании тактического мастерства необходимо учитывать особенности соревновательной деятельности. Процесс обучения надо строить с помощью упражнений, в которых моделируются условия и ситуации, свойственные соревнованиям.

Наступательная тактика тайского бокса заключается в высокой активности тайбоксера. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Для такой тактики характерны:

- прямая непринужденная стойка;

- свободная манера боя;

- комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы, контрприемы.

Наступательная тактика требует от боксера отличной физической и психологической подготовки, применения большого разнообразия технических средств ведения боя, хитроумных тактических маневров.

Она подразделяется на две разновидности:

- тактику непрерывных атак;

- тактику эпизодических атак (спуртов).

Тактика непрерывных атак характеризуется тем, что боец, захватив инициативу, ведет схватку в высоком темпе, постоянно обостряет бой и, идя на разумный риск, стремится атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями провести свои излюбленные приемы. Такая тактика особенно опасна для тех, кто не умеет достаточно хорошо пользоваться сковывающими действиями, не обладает хорошо развитой выносливостью.

Контратакующая тактика тайского бокса заключается в том, что тайбоксер строит

схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника. Контратакующая тактика особенно эффективна против противника, уступающего бойцу в быстроте, стремящегося постоянно или эпизодически атаковать. Она пригодна также в схватке с тем, кто сам пользуется контратаками.

Тактика эпизодических атак состоит в том, что боец муайтай, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через отдельные интервалы. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Боец муайтай стремится довести ее до конца. Эпизодические атаки спортсмен может проводить на фоне низкого, среднего и высокого темпов ведения схватки. Если тайбоксер совершает спурты на фоне низкого или среднего темпа, это позволяет ему экономно расходовать силы и энергию, так как в промежутках между спуртами он успевает в какой-то степени восстановиться.

Оборонительная (выжидательная) тактика в муайтай характеризуется тем, что боец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика ставит тайбоксера в полную зависимость от действий - противника, обезоруживает его. Больше того, если боец муайтай строго придерживается этого вида тактики на протяжении всей схватки, то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии в том, что в течение всего времени схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

В соответствии с индивидуальными психическими, физическими и техническими особенностями один из бойцов муайтай может отдавать предпочтение какой одной тактике, но однако современный уровень развития тайского бокса требует, чтобы каждый боец владел всеми видами тактики и умел целесообразно применять их, сочетать между собой в соответствии с особенностями противника, своей подготовленностью, конкретной обстановкой в схватке и в соревнованиях по тайскому боксу.

Чтобы полностью проявить свои технические, физические и волевые способности, скрыть уязвимые места в своей подготовленности и в итоге добиться лучшего результата в схватке, бойцу муайтай необходимо заранее (до выхода на поединок) спланировать свои действия в предстоящем поединке.

Для построения поединка в теории и практике тайского бокса выделено шесть типов тактических действий: 1) планирование боя; 2) разведывательные действия; 3) подготовительные действия; 4) осуществление плана ведения боя; 5) ситуативные действия; 6) смена тактики боя при необходимости.

Тактический план схватки — это мысленный путь к победе. План должен отражать основные моменты тактики ведения боя: цель схватки и основные пути и средства, которыми боец муайтай хочет добиться поставленной цели. В тактическом плане намечаются цель схватки, средства и методы ее достижения, время и место решительных действий и способы их тактической подготовки, распределение сил в схватке (темп в отдельные моменты поединка).

4.7. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности - моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка вступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Этап начальной подготовки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

Тренировочный этап. Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем, и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной

спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной тайбоксером цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях, и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы тайбоксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с партнерами, разными по манерам боя. Во время выполнения упражнений тайбоксеры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность к спортивным достижениям. Надо добиваться того, чтобы тайбоксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у тайбоксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках. Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения тайбоксеру следует встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

В данном случае речь идет о способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, знание закономерностей спорта. Стойкость тайбоксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги с большим количеством зрителей и др. Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа:

1) психологическая подготовка в процессе тренировки;

2) психологическая настройка к бою с определенным противником;

3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

В период тренировки очень важно воспитать у тайбоксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений. Тайбоксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям. Психологическая настройка тайбоксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка тайбоксера к состязаниям была успешной,

тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на тайбоксера будет действенным. Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный тайбоксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой тайбоксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

Психологическая настройка к бою с определенным противником. Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь тайбоксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает тайбоксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику спортсмена, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Психологическая подготовка тайбоксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить тайбоксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст тайбоксеру уверенность в тактике ведения борьбы на ринге.

При успешном окончании боя тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего спортсмена для будущей борьбы в турнире. При неудачном исходе боя тренер должен успокоить тайбоксера, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках в бою.

4.8. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время тренировки. Она органически связана с физической, технической и тактической, психологической подготовкой как элемент практических знаний.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тайского бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов

4.9. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 2 к программе.

4.10. Участие в соревнованиях.

Соревнования по тайскому боксу являются результирующим этапом подготовки тайбоксеров, неотъемлемой частью тренировочного процесса. Значение соревнований состоит в следующем:

1. Популяризируют муайтай как вид спорта.
2. Подводят итоги учебно-тренировочной работы, выявляют недостатки при организации тренировочного процесса для повышения его качества.
3. Демонстрируют достижения спортсменов, их тренеров, спортивной школы и пр.
4. Способствуют воспитанию у муайтайцев моральной и волевой подготовленности.
5. Способствуют обмену опытом, приобретению соревновательного опыта.
6. Способствуют достижению личных целей спортсменов.

При подготовке занимающихся по программе, предусматривается проведение соревнований по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

4.11. Структура тренировки

Тренировка тайбоксера состоит из пяти частей:

- разминка;
- техническая подготовка с отработкой передвижений по рингу;
- отработка ударов на груше, лапах, работа в спарринге;
- упражнения для развития мышц;
- заключительная часть.

1 часть: разминка — обязательная подготовка к большим физическим нагрузкам мускулов и связок для предотвращения болей в мышцах и травм. Разминочные упражнения необходимо выполнять перед каждым занятием по тайскому боксу. Правильно выполненная разминка повышает температуру тела на 1-2 градуса и подготавливает организм к предстоящей нагрузке во время занятия.

В спортзале часть движений можно выполнять в пробежке по кругу (бег с поворотами головы, махи руками, поднятие колен).

Разминочные упражнения включают в себя: *общие упражнения*, которые воздействуют на большие группы мышц и основные функциональные системы организма, и *специальные упражнения*, воздействующие на локальные мышцы, которые будут задействованы на занятии.

К общим разминочным упражнениям относятся:

- бег;
- подвижные игры;
- прыжки со скакалкой;
- аэробные упражнения.

К специальным разминочным упражнениям относятся:

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для мышц груди, живота и спины;

- упражнения для мышц ног.

Разминочные упражнения не только повышают работоспособность мышц, но и способствуют предотвращению травматизма во время занятия за счет повышения пластичности разогретых мышц и улучшения эластичности сухожилий и связок. Начинать разминку нужно с общих упражнений, затем переходить к специальным (для отдельных мышечных групп и суставов). Продолжительность разминки от 15 до 30 минут.

2 часть: осваиваются, затем совершенствуются и доводятся до автоматизма элементы боя — удары, нырки, уклоны, передвижения по рингу шагами и короткими прыжками; развитие скорости движений, реакции, ловкости, выработка отличной координации; психологическая подготовка к работе в ринге.

3 часть: проводятся спарринги, которые предназначены для тренировки техники в условиях, «приближенных к боевым». Работа на лапах учит наносить сильные удары по «движущейся мишени». Груша дает возможность довести саму силу ударов до максимума.

4 часть: накачивание мышц. Силовая подготовка необходима, поскольку: без мощных трицепсов и плечевого пояса нет сильных ударов; крепкие мышцы живота нужны для выносливости и способности держать удары по корпусу; качая пресс, нужно давать нагрузку и на длинные мышцы спины, чтобы не повредить позвоночник; сильные ноги и ягодицы требуются, чтобы передвигаться по рингу, сохраняя выносливость и скорость.

5 часть: завершать тренировку следует медленной ходьбой, расслабленно потряхивая руками, чтобы снять напряжение с уставших мускулов.

4.12. Планирование спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов основывается на годичном цикле.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта, тайском боксе;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- индивидуальные особенности спортсменов (соревновательные и тестовые показатели);
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

На смещение зон оптимальных возможностей достижения спортивных результатов

могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование тренировочного процесса в годичном цикле.

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния

лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее распространено месячное планирование. В таком плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта муайтай

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по муайтай основаны на особенностях данного вида спорта. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "муайтай", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

5.4. 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 "муайтай" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "муайтай" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. 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 "муайтай".

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия.

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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 15, 16);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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 (1,6 x 2 м)	штук	4
10.	Канат	штук	1
11.	Консоль для подвесных снарядов для трех	штук	1

	элементов (усиленная)		
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	комплект	1
26.	Подушка боксерская настенная	штук	4
27.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 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

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цвета	комплект	10
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	комплект	10
3.	Нательный протектор (жилет) красного и синего цвета	комплект	10
4.	Перчатки боксерские красного и синего цвета	комплект	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 вида спорта "муайтай" красного и синего цвета	комплект	2

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цвета	комплект	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 легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Майка для вида спорта "муайтай" красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
9.	Обод на голову ("Монгкон")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Перчатки боксерские (красные и синие)	комплект	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	штук	на	1	1	1	2	1	1	1	1

	(женский)		обучающегося								
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.	Шлем для вида спорта "муайтай" красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	2	2
24.	Шорты для вида спорта "муайтай" красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

6.2. Кадровые условия.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленными Федеральными стандартами по виду спорта.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный N 66403), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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 "муайтай", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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

3. Приказ Минспорта России от 20.12.2021 N 999 (ред. от 06.11.2024) "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2021 N 66750) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2025);

4. Указ президента от 7 мая 2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

5. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2023 N 72523);

6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н (ред. от 26.09.2023) "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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) Приказ «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки, зарегистрированный Министерством юстиции РФ от 30 августа 2013г. № 636

7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "муайтай" (примерная) (Приказ Минспорта России от 10.12.2024 N 1209);

8. Федеральный стандарт по виду спорта муайтай, утвержденный Приказом Минспорта России от 18.06.2024 N 591 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "муайтай" (Зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2024 N 78898).

Список литературных источников

1. Заяшников С.И., Терехов О.А. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие. –М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007.

3. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. Учебное пособие. – М.: Человек, 2011. 4. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех. Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 2014.

5. Сагат Ной Коклам. Основы таиландского бокса. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

6. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., Морозов А.П. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Монография. – ФГБУ ФЦПСР, М., 23017.

7. Ильин В.Ю. Система кханов. Практическое пособие., 2012

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации https://minsport.gov.ru/;
2. Официальный сайт Министерства спорта Нижегородской области https://sport.nobl.ru/;
3. Официальный сайт Федерации муайтай России http://rmtf.ru/.

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6	6-8	12	12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	4
1.	Общая физическая подготовка	132-170	180	180-220	237	237	205	235	224
2.	Специальная физическая подготовка	42-50	56	56-75	124	124	180	255	290
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	25	25	30	50	70
4.	Техническая подготовка	42-60	56	56-95	170	170	240	300	530
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-22	12	12-15	35	35	30	40	50
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	13	13	18	26	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	8	8-11	20	20	25	30	54
Общее количество часов в год		234-312	312	312-416	624	624	728	936	1248

Приложение 2

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

	Правила вида спорта		(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	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.

	Теоретические основы технической и тактической подготовки.	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка спортивного инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

			Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.