

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПИОНЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБУ ДО СШОР ПГО
(Протокол от 31.08.2023 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР ПГО



А.В.Якимов

(подпись)
31.08.2023 года

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

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап – 4 года;
этап совершенствования спортивного
мастерства – не ограничивается.

Программу разработал
тренер-преподаватель
Чукин А.С.

г. Пионерский
2023 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Общие положения | 3 |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.1. 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 | 4 |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы | 11 |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| 3. Система контроля | 18 |
| 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому этапу. | 18 |
| 3.2. Оценка результатов освоения программы прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 19 |
| 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации. | 19 |
| 4. Рабочая программа по муайтай. | 28 |
| 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 29 |
| 4.2. Учебно-тематический план | 40 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной дисциплины «муайтай». | 44 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 44 |
| 6.1. Материально-технические условия | 44 |
| 6.2. Кадровые условия реализации программы | 49 |
| 6.3. Информационно-методические условия | 49 |

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «муайтай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1033 (зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022 г., регистрационный № 71501) (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» МБУ ДО СШОР ПГО (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), определяющих совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Настоящая Программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «муайтай» в учреждении.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Особенностями тайского бокса, как вида спорта является разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариантность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умение регулировать психологическую напряженность и поведение).

2.1. 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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1.

В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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 границылиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняем ость (человек) |
|-----------------------------|--|---|--------------------------|
|-----------------------------|--|---|--------------------------|

| | | | |
|---|-------------------|----|-------|
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12-24 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 12 | 8-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 3 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп.4.1. Приказа №634);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «муайтай» (п.36 ип.42 Приказа №1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа №634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки на тренировочном этапе спортивной подготовки обучающихся увеличиваются постепенно из года в год в целях адаптации организма юных спортсменов к повышенным показателям объема и интенсивности нагрузки.

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы спортсменов и исчисляются в астрономических часах (1 час- 60 минут).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | |
| | 1 год | 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 |

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и дистанционные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением 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.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

| 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 соревнованиям | - | - | 21 |
| 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 учреждение 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.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениями (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.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ и муниципального образования.

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 | Этап совершенствования |

| | | | специализации) | | 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 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год и определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их основании по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 5.

Таблица 5.

Годовой учебно-тренировочный план.

| N п\п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | Совершенствование спортивного мастерства | |
|------------------------------|---|---|------------|-------|--|-------|----------------|-------|--|-------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |
| | | До года | Свыше года | | До трех лет | | Свыше трех лет | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | | 8-14 | | 12-18 | | | 16-24 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | | 3 | | 3 | | | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | |
| | | 12-24 | | | 8-16 | | | | | 3 |
| | | Год | НП 1г | НП 2г | НП 3г | УТ 1г | УТ 2г | УТ 3г | | УТ 4г |
| | Недельная нагрузка | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 180 | 216 | 216 | 204 | 240 | 288 | 240 | 216 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 60 | 72 | 72 | 108 | 132 | 156 | 204 | 216 | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 12 | 24 | 24 | 24 | 60 | |
| 4 | Техническая подготовка | 60 | 96 | 96 | 156 | 156 | 192 | 276 | 444 | |
| 5 | Тактическая подготовка | 3 | 16 | 16 | 8 | 4 | 12 | 28 | 24 | |
| 6 | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 10 | 10 | 6 | |
| 7 | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 10 | 10 | 6 | |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 4 | 4 | 2 | 16 | 4 | 4 | 16 | |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 | 16 | |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 1 | 4 | 4 | 4 | 10 | 10 | 10 | 16 | |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 1040 | |

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6.

Календарный план воспитательной работы

| № 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 муайтай; - 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; - формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | Здоровье сбережение | | |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| 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 |
|------|---|--|----------------|

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и(или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч.1ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч.2 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

В учреждение осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.4ч.2ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, 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 (обучающего).
2. Использование или попытка использования спортсменом (обучающим) запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена (обучающего) на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом (обучающим) порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающего или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающего или персонала обучающего
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающим или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающему в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающему во внесоревновательный период запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающего или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование информации уполномоченным органам.

В отношении обучающего действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающего 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».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--|---|--|--|
| Этап начальной подготовки | Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил. | Январь | Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель. |
| | Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. | Февраль | |
| | Последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсмена. | Март | |
| | Знакомство с международными стандартами | Апрель-май | |
| | Ответственность за нарушение антидопинговых правил. | Июнь-июль | |
| | Запрещенные субстанции и методы. | Июнь-июль | |
| | Права и обязанности спортсменов. | Август | |
| | Социальные и психологические последствия применения допинга. | Сентябрь-октябрь | |
| | Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте. | Ноябрь-декабрь | |
| | «Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта» | 1-2 раза в год | |
| Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/ | 1-2 раза в год | Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель. | |

| | | | |
|--|---|------------------|---|
| | https://newrusada.triagonal.net | 1 раз в год | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства | Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил. | Январь | Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель. |
| | Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. | Февраль | |
| | Последствия применения допинга для здоровья спортсменов | Март | |
| | Знакомство с международными стандартами | Апрель-май | |
| | Ответственность за нарушение антидопинговых правил. | Июнь-июль | |
| | Запрещенные субстанции и методы. | Июнь-июль | |
| | Права и обязанности спортсменов. | Август | |
| | Социальные и психологические последствия применения допинга. | Сентябрь-октябрь | |
| | Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте. | Ноябрь-декабрь | |
| | «Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта» | 1-2 раза в год | |
| | Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил. | 1-2 раза в год | Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель. |
| | Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта. | 1 раз в год | Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА» |

□

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 Приказа № 999).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

1. Освоение терминологии, принятой в муайтай.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.
4. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
5. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения.
6. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.
7. Проведение подготовительной и основной части занятия.
8. Проведение занятий по тяжелой атлетике в своей спортивной школе в присутствии тренера – преподавателя.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п.42 Приказа № 999).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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 (п.8 Приказа №1 144н).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п.36 Приказа №1 144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа № 1 144н).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8.

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

□

| | | |
|--|--|----------------|
| | Этапные и текущие медицинские обследования | В течение года |
| | Применение медико-биологических средств | В течение года |
| | Применение педагогических средств | В течение года |
| | Применение психологических средств | В течение года |
| | Применение гигиенических средств | В течение года |

В учреждении применяются педагогические средства восстановления обучающихся. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям обучающего; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; проведение занятий на природе;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления с использованием вспомогательных средств; полноценная разминка и заключительная часть занятий; правильный выбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона;

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико- биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма обучающего имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

3. Система контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому этапу

По итогам освоения дополнительной образовательной программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при 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 по виду спортивной подготовки «муайтай»

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;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки «муайтай»;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получить уровень спортивной квалификации.

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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШОР ПГО (Приказ директора МБУ ДО СШОР ПГО от 17 апреля 2023 г № 65), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные

□ звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «муайтай и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта представлены в ниже следующих таблицах 9 – 18.

Таблица 9.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «муайтай»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив первого года обучения | |
|---|--|-------------------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег 1000 м | мин | не более | |
| | | | 6,10 | 6,30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 4 | 3 |

Таблица 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «муайтай»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив второго года обучения | |
|---|-------------|-------------------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,5 | 6,7 |

| | | | | |
|---|--|------------|----------|------|
| 1.2. | Бег 1000 м | мин | не более | |
| | | | 6,05 | 6,20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 14 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,6 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 135 | 125 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 14 | 12 |

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «муайтай»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив третьего года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во 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*10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить | кол-во раз | не менее | |
| | | | 6 | 5 |

□

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | | | |
|--|---|--|--|--|

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта «муайтай»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив первого года обучения | |
|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,0 | 10,6 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +7 | +8 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 8,6 | 9,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 170 | 165 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 4 | 2 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 6 | 5 |
| | Уровень спортивной квалификации | 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд | | |

Таблица 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта «муайтай»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив второго года обучения | |
|-------|------------|-------------------|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| | | | | |

| | | ния | | |
|---|--|-------------------------------------|----------|------|
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,4 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин | не более | |
| | | | 8,05 | 8,5 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 25 | 20 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +11 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 8,6 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 185 | 165 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 7 | 3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 7 | 6 |
| | Уровень спортивной квалификации | 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд | | |

Таблица 14.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта «муайтай»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив третьего года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,0 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин | не более | |
| | | | 8,1 | 9,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 35 | 25 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,3 |

□

| | | | | |
|---|--|-------------------------------------|----------|-----|
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 195 | 170 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 10 | 6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| Уровень спортивной квалификации | | 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд | | |

Таблица 15.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта «муайтай»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив четвертого года обучения | |
|---|--|-------------------------------------|-----------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин | не более | |
| | | | 8,1 | 10,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 45 | 25 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 9 | 8 |
| Уровень спортивной квалификации | | 3, 2, 1 юношеский спортивный разряд | | |



Таблица 16.

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив первого года обучения | |
|---|--|---|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин | не более | |
| | | | 8,1 | 10,0 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 45 | 25 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 9 | 8 |
| | Уровень спортивной квалификации | Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» | | |

□

Таблица 17.

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив второго года обучения | |
|---|--|---|--------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 2000 м | мин | не более | |
| | | | 8,1 | 10,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +12 | +15 |
| 1.4. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 220 | 190 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 13 | 9 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 10 | 8 |
| | Уровень спортивной квалификации | Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» | | |

□

Таблица 18.

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив третьего года обучения | |
|---|--|---|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег 2000 м | мин | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | кол-во раз | не менее | |
| | | | 50 | 40 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.4. | Челночный бег 3*10 м | с | не более | |
| | | | 7,0 | 8,0 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 220 |
| 1.6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 14 | 10 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | кол-во раз | не менее | |
| | | | 11 | 9 |
| | Уровень спортивной квалификации | Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» | | |

□

4.Рабочая программа по муайтай.

Муайтай – это прежде всего спортивная дисциплина, требующая от спортсмена самой серьезной физической подготовки, являющейся основой для формирования двигательной активности боксера. Выносливость, сила, скорость, быстрота движений, ловкость – вот те необходимые слагаемые успеха, из которых невозможно одержать победу.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «муайтай», уметь организовать и провести соревнования.

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

- избранные соревновательные,
- специально-подготовительные,
- общеподготовительные.

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

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

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

Методы спортивной тренировки.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы:

□

словесные, наглядные и практические.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

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

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки.

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

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

Основные средства:

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

Основные направления тренировки.

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

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

□

Учебно-тренировочный этап.

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

Основные задачи:

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

Основные средства:

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

Основные методы:

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

Основные направления тренировки.

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

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

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

Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этап спортивного совершенствования мастерства.

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

□

Основные направления тренировки.

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

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

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

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

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

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут в тренировке новичков до 30-35 минут в тренировке подготовленных спортсменов. Эта часть учебно-тренировочного занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение.

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

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

1. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии.
2. Когда в занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
3. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

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

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

Волнообразность тренировочных нагрузок позволяет выявить в различных структурных единицах тренировочного процесса зависимость между объемом и интенсивностью работы, соотношение работы различной преимущественной направленности, зависимость между периодами напряженной тренировки и относительного восстановления, между различными по величине и направленности нагрузками отдельных тренировочных занятий. Из возможных вариантов изменения

□ нагрузки во времени волнообразная динамика обеспечивает наибольший эффект спортивной тренировки. Линейное и ступенчатое ее возрастание может использоваться при малых нагрузках. Волны объема тренировочной работы и ее интенсивности, как правило, противоположно направлены - большие объемы работы, например, на первом этапе подготовительного периода сопровождаются относительно невысокой ее интенсивностью. Возрастание же интенсивности с увеличением доли средств специальной подготовки, в основном, влечет за собой уменьшение объема работы. Попытка длительное время применять большие нагрузки, как правило, приводит к отрицательным результатам. Следовательно, предельные тренировочные нагрузки должны своевременно снижаться и чередоваться с компенсаторной работой. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок позволяет избежать несоответствия между видами работы различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

Вариативность нагрузок обеспечивает всестороннее развитие качеств, определяющих уровень спортивных достижений и их отдельных компонентов. Она способствует повышению работоспособности при выполнении отдельных упражнений, программ занятий и микроциклов, увеличению суммарного объема работы, интенсивности восстановительных процессов и профилактике переутомления и перенапряжения функциональных систем.

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

Отношения между составляющими соревновательной деятельности и подготовленности распределяется следующим образом: соревновательная деятельность как интегральная характеристика подготовленности спортсмена; Основные компоненты соревновательной деятельности: старт, дистанционная скорость, темп, «шаг», финиш и др.; интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности; функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств; частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик.

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

Физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом. Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

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

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

□

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

Группы начальной подготовки 1 года обучения:

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище.

Атака раз-два в голову.

Группы начальной подготовки свыше 1 года обучения:

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

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

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

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

Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

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

Техническая подготовка (для всех групп)

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка. Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Группы начальной подготовки 1 года обучения

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

Группы начальной подготовки свыше 1 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

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

□

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

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

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

Группы совершенствования спортивного мастерства (весь период)

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.

Тактическая подготовка (для всех групп)

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя тайским боксёром левшой, ведение боя против агрессивного тайского боксёра. Ведение боя с тайским боксером игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого тайского боксёра. Ведение боя против маленького ростом тайского боксёра. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

Группы начальной подготовки 1 года обучения

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад. *Группы начальной подготовки 2 года обучения*

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

Группы начальной подготовки свыше 1 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

□

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

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

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

Группы совершенствования спортивного мастерства (весь период)

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

Нанесение атак после ложных движений и финтов.

Таблица 19.

Планирование нагрузки в группе начальной подготовки.

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

□

Таблица 20.

Планирование нагрузки в учебно-тренировочной группе 1-2 года

| | Период | МЗЦ (прод-ть 1 месяц) | МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ) | ТЗ | Распределение нагрузки, часы | | | |
|-------|-------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----|------------------------------|-----|-----|-----------------|
| | | | | | ОФП | СФП | ТТП | Всего , час. |
| МаКЦ1 | Подготов-ный | МЗЦ1 | 9 | 27 | 30 | 10 | 8 | 48 |
| | | МЗЦ2 | 9 | 27 | 25 | 15 | 8 | 48 |
| | | МЗЦ3 | 9 | 27 | 18 | 20 | 10 | 48 |
| | Соревн-ый | МЗЦ1 | 9 | 27 | 10 | 28 | 10 | 48 |
| | Восстан-ый | МЗЦ1 | 9 | 27 | 20 | 8 | 20 | 48 |
| МаКЦ2 | Подготови-тельный | МЗЦ1 | 9 | 27 | 30 | 10 | 8 | 48 |
| | | МЗЦ2 | 9 | 27 | 18 | 20 | 10 | 48 |
| | Соревн-ый | МЗЦ1 | 9 | 27 | 10 | 28 | 10 | 48 |
| | | МЗЦ2 | 9 | 27 | 10 | 18 | 20 | 48 |
| | Восстан-ый | МЗЦ1 | 9 | 27 | 20 | 8 | 20 | 48 |
| | | МЗЦ2 | 9 | 27 | 20 | 8 | 20 | 48 |
| | | МЗЦ3 | 9 | 27 | 20 | 8 | 20 | 48 |

Таблица 21.

Планирование нагрузки в учебно-тренировочной группе 3-4 года

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

Планирование нагрузки в группе совершенствования спортивного мастерства

| | Период | МЗЦ (продть 1 месяц) | МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ) | ТЗ | Распределение нагрузки, часы | | | | |
|--|--------|-------------------------------|-------------------------------------|----|------------------------------|-----|---------|-------|-----------------|
| | | | | | ОФП | СФП | Тех- ка | Такка | Всего , час. |

□

| | | | | | | | | | |
|-------|-------------------|-----------|------|----|----|----|----|----|-----|
| МаКЦ1 | Подготов-ный | МЗЦ1 | 9 | 45 | 60 | 30 | 20 | 2 | 112 |
| | | МЗЦ2 | 9 | 45 | 60 | 40 | 20 | 12 | 112 |
| | Соревн-ый | МЗЦ1 | 9 | 45 | 20 | 40 | 12 | 60 | 112 |
| | Восстан-ый | МЗЦ1 | 9 | 45 | 40 | 10 | 60 | 2 | 112 |
| МаКЦ2 | Подготови-тельный | МЗЦ1 | 9 | 45 | 20 | 40 | 20 | 12 | 112 |
| | | Соревн-ый | МЗЦ1 | 9 | 45 | 40 | 40 | 12 | 60 |
| | Восстан-ый | МЗЦ1 | 9 | 45 | 40 | 10 | 60 | 2 | 112 |
| | | МЗЦ2 | 9 | 45 | 40 | 40 | 20 | 12 | 112 |
| МаКЦ3 | Подготови-тельный | МЗЦ1 | 9 | 45 | 60 | 30 | 20 | 2 | 112 |
| | | МЗЦ2 | 9 | 45 | 40 | 40 | 20 | 12 | 112 |
| | Соревн-ый | МЗЦ1 | 9 | 45 | 20 | 40 | 12 | 60 | 112 |
| | Восстан-ый | МЗЦ1 | 9 | 45 | 40 | 10 | 60 | 2 | 112 |

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

При разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатываются тренировочные программы.

Организация научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

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

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

□

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

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

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

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

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

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

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

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P₁), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P₂) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P₃). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 6.

□

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия

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

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медикобиологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

□ - соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Психологические средства восстановления К психологическим средствам восстановления относятся:

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

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

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

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

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

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

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

4.2. Учебно-тематический план.

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

Таблица 22.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной | Темы по теоретической подготовке | Объем времени | Сроки проведения | Краткое содержание |
|-----------------|----------------------------------|---------------|------------------|--------------------|
| | | | | |

□

| подготовк и | | в год (мин.) | | |
|---|---|-----------------|-------------------|--|
| Этап начально й подготовк и | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: | 1020/ 1680 | | |
| | История возникновения муайтай и его развитие. | 60/100 | сентябрь | Зарождение и развитие муайтай. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры чемпионатов |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | 100/100 | октябрь ноябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. | 100/100 | октябрь 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 | 60/100 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 100/150 | 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 муайтай | 180/340 | май | Понятие о технических элементах муайтай. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила муайтай | 180/330 | июнь | Понятие соревнования. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета |

□

| | | | | |
|---|---|---------------|------------|---|
| | | | | в спортивных соревнованиях по муайтай. |
| | Режим дня и питание обучающихся | 60/120 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по муайтай | 180/340 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | 2400/ 3000 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 200/250 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах |
| | История возникновения олимпийского движения | 260/300 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | 200/250 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | 180/280 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200/300 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы | 340/405 | май | Понятийность. Спортивная |

| | | | | |
|---|--|---------|-------------------|--|
| | техничко-тактической подготовки. Основы техники муайтай | | | техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата |
| | Психологическая подготовка | 340/405 | сентябрь - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка по муайтай | 340/405 | декабрь - май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для муайтай, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила | 340/405 | декабрь - май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | 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 | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |

□

| | | | | |
|--|--|-------|-------------|--|
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | 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 | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. |

5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной дисциплины «муайтай».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "муайтай" основаны на особенностях вида спорта "муайтай" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "муайтай", по которым осуществляется спортивная подготовка.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном оздоровительном комплексе МБУ ДО СШОР ПГО и на открытых спортивных площадках. Материально-технические условия реализации программы соответствуют требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»:

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

-
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;
 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение спортивной экипировкой;
 - 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 системного медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 23, 24, 25.

Таблица 23.

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

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 4 |
| 2. | Весы (до 150кг) | штук | 1 |
| 3. | Гантели (от 0,5 кг 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*2 м) | штук | 4 |
| 10. | Канат | штук | 1 |
| 11. | Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная) | штук | 1 |
| 12. | Лапы боксерские | пар | 8 |
| 13. | Лапы для ног (пэды) | пар | 8 |
| 14. | Лапа-хлопушка | штук | 4 |
| 15. | Макивара мобильная | штук | 4 |
| 16. | Макивара стационарная | штук | 2 |
| 17. | Манекен водоналивной | штук | 1 |
| 18. | Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг) | комплект | 3 |
| 19. | Мяч баскетбольный | шбук | 1 |
| 20. | Мяч футбольный | штук | 1 |
| 21. | Мяч теннисный | штук | 5 |

□

| | | | |
|-----|---|----------|----|
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг) | комплект | 2 |
| 24. | Напольное покрытие татами («будо-мат») | комплект | 2 |
| 25. | Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами | штук | 1 |
| 26. | Подушка боксерская настенная | штук | 4 |
| 27. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 2 |
| 28. | Ринг боксерский (6*6 м) на помосте (8*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 24.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 25.

| 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 | |
| | | | | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации |
| 1. | Бинт эластичный для рук | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 |

□

| | | | | | | | | | |
|----|---|------|-----------------|---|---|---|-----|---|-----|
| 2. | Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кинезиотейп | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Майки для тайского бокса красного и синего цветов | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Обод на голову («Монгкон») | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

□

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020г. №952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 №686н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

6.3. Информационно-методические условия

Информационно-методическое обеспечение деятельности МБУ ДО СШОР ПГО – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Используемая литература

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2. 3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР "Управление движениями". – Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7
13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6

□

14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24– 32. 17. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.10 21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр "Академия", 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно- спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов – Пенза, 1988, с. 20–22.
25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
29. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
30. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО "Фирма "издательство АССТ", 1998,с.272.
32. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
34. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.
36. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
37. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
38. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
39. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно- координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любичевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.11 41. Программы физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.

-
42. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
 43. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
 44. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
 45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
 46. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е. Любомирского., Г.Б. Мейксона., В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997.

□