

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

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР ПГО  
(Протокол от 20.12.2023 г. № 3)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР ПГО  
А.В.Якимов  
(подпись)  
29.12.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА «МУАЙТАЙ»**

**этап совершенствования спортивного мастерства.**

(разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации №1033 от 21 ноября 2022 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»)

Программу разработал  
тренер-преподаватель  
Якимов А.В.

г. Пионерский  
2023 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Нормативная часть</b>	<b>5</b>
2.1 Календарный план-график спортивной подготовки	5
2.2 Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.	8
2.3 Требования к объему учебно-тренировочного процесса	8
2.4. Требования к участию спортсменов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях	9
2.5. Требования к объему соревновательной деятельности	9
2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	10
2.7 Медицинские и восстановительные мероприятия	10
2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
<b>3. Методическая часть</b>	<b>13</b>
3.1 Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	13
3.2 Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия	15
3.3 Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия.	19
3.4 Программный материал по видам спортивной подготовки	19
3.4.1 Теоретическая подготовка	20
3.4.2 Физическая подготовка	22
3.4.3 Техническая подготовка	24
3.4.4 Тактическая подготовка	26
3.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка	26
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>32</b>
4.1 Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки	32
4.2 Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки	33
4.3 Виды контроля и сроки его проведения	35
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>39</b>

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по муайтай; нормативными документами, регламентирующими работу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва Пионерского городского округа» (далее – учреждение). В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по муайтай.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта «муайтай».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «муайтай»:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

При разработке программы соблюдались следующие дидактические принципы педагогики:

- *принцип научности* подразумевает обоснование планирования и организации спортивной подготовки (как педагогического процесса) в соответствии с современным уровнем развития спортивной науки, использование тренерами в ходе спортивной тренировки достоверных научных знаний;
- *принцип доступности* обязывает тренера строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- *принцип систематичности и последовательности* лежит в основе эффективного процесса освоения отдельных элементов подготовки спортсменов, носящего систематический и упорядоченный характер;
- *принцип сознательности и активности* заключается в формировании у спортсменов осмысленного отношения, устойчивого интереса и потребности к педагогическому процессу спортивной подготовки;
- *принцип наглядности* в практической деятельности тренера создает правильное представление у спортсменов о структуре изучаемого

технического приема и тактического взаимодействия при помощи демонстрации наглядных пособий, натурального показа, просмотра и анализа видеозаписей и т. п;

- *принцип прочности* означает способность спортсменов воспроизвести изученное и воспользоваться соответствующими знаниями и умениями в практической деятельности;
- *принцип учета индивидуальных особенностей* в коллективной работе на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки спортсменов лежит в том числе в основе использования педагогических методов воздействия на личность спортсмена, с учетом его индивидуальных особенностей.

Помимо вышеперечисленных дидактических принципов педагогики важно учитывать и общие принципы физического воспитания:

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;
- принцип связи физического воспитания с жизненной практикой.

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), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном тайском боксе (муай тай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муайтай называют «боем восьмируких». От карате или ушу муайтай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. 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. Нормативная часть**

Настоящая программа предусматривает обучение в группе этапа совершенствования спортивного мастерства.

Программа предусматривает определённые требования для занимающихся муайтай в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Форма организации обучающихся на занятиях: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах; подгрупповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Обязательным компонентом подготовки спортсменов являются соревнования.

Приём в группы по муайтай осуществляется в августе каждого года. Однако в условиях Пионерского городского округа не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года при наличии вакантных мест.

Учебный год длится 52 недели.

### **2.1. Календарный план-график спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с учебным планом и календарным планом-графиком (*Таблицы 1, 2*) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Календарный план-график спортивной подготовки включает распределение учебно-тренировочной нагрузки по месяцам.

*Таблица 1*

**Учебный план по дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» на этапе  
совершенствования спортивного мастерства подготовки (52 недели)**

	Разделы подготовки	Этап подготовки
		СС
недельная нагрузка		20
максимальная продолжительность		4
наполняемость групп		3
1.	Общая физическая подготовка	216
2.	Специальная физическая подготовка	216
3.	Участие в спортивных соревнованиях	60
4.	Техническая подготовка	444
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36
	5.1. Тактическая подготовка	24
	5.2. Теоретическая подготовка	6
	5.3. Психологическая подготовка	6
6.	Инструкторская и судейская практика	20
	6.1. Инструкторская практика	10
	6.2. Судейская практика	10
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	48
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	16
	7.3. Восстановительные мероприятия	16
	Общее количество часов	1040

Таблица 2

Учебный план-график для  
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год (СС).

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Техническая подготовка	444	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
Инструкторская и судейская практика	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Участие в соревнованиях	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Всего в часах	1040	86	87	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86

**2.2. Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке** представлен в *Таблице 3*.

*Таблица 3*

**Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по физической, технико-тактической и спортивной подготовке.**

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
<b>Год обучения</b>	<b>Минимальный возраст зачисления</b>	<b>Минимальное количество занимающихся в группе</b>	<b>Максимальное количество занимающихся в группе</b>	<b>Требования физической, технико-тактической и спортивной подготовке на конец учебного года</b>
СС	с 14	3	3	Выполнение контрольно-переводных нормативов

### **2.3. Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

В показателях максимального объема учебно-тренировочной нагрузки отмечается тенденция к его постепенному увеличению спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки (*Таблица 4*).

*Таблица 4*

**Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки**

<b>Этапный норматив</b>	<b>СС</b>
Количество часов в неделю	20
Общее количество часов в год	1040



Показатели максимального объема учебно-тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема учебно-тренировочной работы спортсмена и исчисляются в астрономических часах.

#### **2.4. Требования к участию спортсменов и тренеров в спортивных соревнованиях и периоды участия в спортивных мероприятиях**

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации спортсменов положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);
- соответствие требованиям реализации программ спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены принимают участие в спортивных соревнованиях в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

#### **2.5. Требования к объему соревновательной деятельности**

Объём соревновательной деятельности представлен в *Таблице 5*.

*Таблица 5*

##### **Объем соревновательной деятельности.**

Виды спортивных соревнований	Этап совершенствования спортивного мастерства
Контрольные	1
Отборочные	1
Основные	1

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности каждого спортсмена и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

## **2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

На этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы в каникулярный период общеобразовательных организаций продолжительностью не более 21 дня подряд и не более двух сборов в год в летний и зимний периоды.

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях более качественной подготовки спортсменов и повышения их уровня подготовленности. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся и с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

## **2.7. Медицинские и восстановительные мероприятия**

Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей.

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма спортсменов, на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению как неотъемлемой части учебно-тренировочного процесса, не менее важной, чем само учебно-тренировочное занятие.

В целях восстановления функционального состояния организма и работоспособности, а также избегания развития перенапряжения и утомления спортсменов, рекомендуются следующие восстановительные средства (*Таблица 6*).

**Таблица 6**

### **Восстановительные средства**

<b>Педагогические</b>	<b>Медико-биологические</b>	<b>Психологические</b>
<i>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</i>	<i>Гигиенические:</i>	<i>Психологические:</i> - аутогенная тренировка;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям спортсменов;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т.д.);</li> <li>- положительный психологический климат в команде;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> <li>- использование разгрузочных тренировок, восстановительных микроциклов.</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед тренировкой и соревнованием;</li> <li>- рациональная заминка после тренировки и соревнования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- массаж;</li> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры; и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированное по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированное по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества;</li> <li>- согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты; и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психорегулирующая тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- музыка и светомузыка; и др.</li> </ul> <p><i>Психолого-педагогические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером и партнером;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для тренировки и отдыха; и др.</li> </ul>
--	--	---

### **Педагогические средства восстановления спортсменов.**

При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия способствует более эффективному вработыванию организма спортсмена, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части тренировки обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния спортсменов, эффективного протекания занятий. Этому же

способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой и командной форм работы, использование средств активного отдыха.

### **Медико-биологические средства восстановления спортсменов.**

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, питание и фармакологические. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

### **Психологические средства восстановления спортсменов.**

Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных тренировок и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем.

## **2.8. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуются в рамках иной тренерской работы, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых со спортсменами, участие в работе Педагогического совета учреждения).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» и располагающими необходимым инвентарем, оборудованием, представленными в *Таблицах 7,8,9.*

*Таблица 7*

#### 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	шьук	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 8**

**Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки.**

	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во</b>
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 9

**Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки.**

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	4	0,5
2	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	пар	на обучающегося	1	1
3	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	на обучающегося	1	1
4	Кинезиотейп	штук	на обучающегося	4	0,5
5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1
6	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1
8	Майки для тайского бокса красного и синего цветов	пар	на обучающегося	2	0,5
9	Обод на голову («Монгкон»)	штук	на обучающегося	1	2

Указанное спортивное оборудование и инвентарь подобраны исходя из особенностей программного материала по видам подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности.

### **3.2. Рекомендации по организации и проведению подготовительной части учебно-тренировочного занятия.**

В структуре учебно-тренировочного занятия выделяют 4 части: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

1) Функциональная задача. Ее решение обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2) Двигательная задача решается посредством подготовки мышечных волокон, двигательных единиц и мышц к эффективной деятельности, оптимизации нейро-регулируемых механизмов мышечной активности, создании условий для эффективной внутри- и межмышечной координации при выполнении движений и двигательных действий.

3) Психоэмоциональная задача предусматривает формирование мотивации и эмоционального настроя к предстоящей работе, мобилизацию спортсмена на эффективную реализацию конкретных двигательных действий, воспитание специализированных ощущений, регулирование психической напряженности.

4) Техничко-тактическая задача предусматривает использование средств, отражающих особенности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, моделирующих ее основные элементы и взаимосвязи между ними, обеспечивающих синхронизацию двигательных и восстановительных функций.

5) Профилактическая задача связана с профилактикой переутомления, травматизма и профессиональных заболеваний, устранением факторов риска, которые могут возникнуть в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Подготовительная часть (разминка) учебно-тренировочного занятия состоит из двух частей: общая и специальная (*Таблица 10*).

*Таблица 10*



Структура и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия Часть разминки	Вид работы	Задача	Минимальная продолжительность
Общая	Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.	Профилактическая задача	10 мин
	Бег как упражнение аэробной направленности малой интенсивности.	Функциональная задача	
	Общеразвивающие упражнения.	Двигательная задача	
Специальная	Специально-подготовительные и подводящие упражнения.	Функциональная и двигательная задача.	15-20 мин
	Подвижные и спортивные игры малой (средней) интенсивности	Психоэмоциональная задача	
	Специально-подготовительные упражнения	Технико-тактическая задача	

Общую часть разминки перед учебно-тренировочным занятием рекомендуется начинать с упражнений, направленных на решение профилактической задачи посредством упражнений для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия выполняются босиком. Наиболее эффективными являются «раскатывание» теннисного мяча стопой, разновидности ходьбы с включением как продольного, так и поперечного свода стопы, упражнения в положении шага с постепенным увеличением подвижности голеностопного сустава. При подборе упражнений и постепенном увеличении их сложности рекомендуется придерживаться комплексного подхода (включать в упражнения не только движение стопы, но и выше расположенных суставов).

Ниже указаны примерные упражнения для профилактики плоскостопия, которые не претендуют на безоговорочную эффективность. Опираясь на данные примеры, необходимо раскрыть знания об особенностях биомеханики стопы и расширить все многообразие средств профилактики плоскостопия и нарушения осанки:

1) Раскатывание теннисного мяча.

Исходное положение (далее – и. п.) – стоя, свод стопы (продольный или поперечный) одной ноги на теннисном мяче. Раскатывание теннисного мяча стопой по поперечному и продольному своду.

2) Подъемы на носки.

И. п. – стоя, стопы на ширине одной стопы. Поднять пальцы ног (основание пальцев прижато), далее опустить их на пол, сильно прижать (в особенности большой и указательный), подняться на носки с последующей паузой в этом положении на 23 секунды.

4) Ходьба на носках.

Во время ходьбы на носках опираться на основание пальцев ног и давить подушечками пальцев в пол, удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

5) Ходьба на носках приставными шагами.

Ходьба на носках приставными шагами осуществляется перекатом по поперечному своду стопы. При ходьбе правым боком перекаат левой стопы осуществляется от мизинца к большому пальцу с последующим отталкиванием большим пальцем, перекаат правой стопы – от большого пальца к мизинцу. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

б) Ходьба перекатом с пятки на носок.

Завершать отталкивание давлением большого пальца в пол. Удерживать осевое вытяжение позвоночника (тянуться макушкой к потолку).

Далее решается функциональная и двигательная задача с применением аэробных упражнений низкой интенсивности, направленных на повышение температуры тела, увеличение тканевого метаболизма, усиление кровотока и др. Основным средством решения данной задачи является бег, общеразвивающие упражнения.

Продолжение решения функциональной и двигательной задач осуществляется в рамках специальной части разминки посредством динамической растяжки (доказано, что динамическая растяжка намного лучше влияет на спортивный результат), упражнений повышенной координационной сложности, специфической активации центральной нервной системы в упражнениях, приближенных к решению задач основной части учебно-тренировочного занятия (специально-подготовительные упражнения, беговые упражнения).

Эффективным средством решения психоэмоциональной задачи являются подвижные игры малой (средней) интенсивности и высокой эмоциональности.

Продолжительность разминки на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки в среднем составляет 25-30 минут.

Продолжительность интервала между окончанием подготовительной части и началом основной части учебно-тренировочного занятия не должна превышать 2-3 минуты.

### **3.3. Рекомендации по организации и проведению заключительной части учебно-тренировочного занятия**

В процессе учебно-тренировочного занятия нельзя пренебрегать заключительной частью (заминкой).

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие задачи:

- активизация и повышение эффективности процессов восстановления;
- оценка выполненной работы;
- психологическая разгрузка.

Обычно заминка длится 15-20 минут и состоит из: легкого аэробного бега и динамической или статической (при растяжении позу удерживать 6-10 секунд) растяжки.

При выполнении заминки постепенно снижается температура тела и пульс, ускоряются процесс восстановления и адаптация перед следующей тренировкой.

#### **1) Физиология заминки.**

Интенсивная тренировочная работа обычно сопровождается накоплением побочных продуктов обмена веществ, например, молочной кислоты, и часто вызывают небольшие разрывы и повреждения соединительных тканей. И то, и другое может привести к болезненным последствиям. Для ускорения восстановления после интенсивной тренировки особую важность имеет удаление побочных продуктов метаболизма из организма. Заминка, следующая за тренировкой, показывает отчетливое повышение скорости удаления молочной кислоты.

#### **2) Психология заминки.**

Если разминка – это время для психологического настроя и восстановления в памяти поставленных целей, то заминка – время для оценки проделанной работы. Используйте время для отстранения от тренировки – не следует носить воспоминания о них в течение всего оставшегося дня. Хорошая тренировка может стать отличной мотивацией, в то же время неудачная тренировка, если вы будете заикливаться на ней, может испортить весь следующий день. Если за время заминки вы разберетесь со всеми разочарованиями, то и остаток дня, и ваши отношения с окружающими будут гораздо приятнее. В качестве эффективного средства психологического восстановления рекомендуется использовать подвижные игры малой интенсивности на внимательность.

Если после интенсивной тренировки форма у спортсмена мокрая, то перед выполнением заминки целесообразно переодеться в сухую форму.

### **3.4. Программный материал по видам спортивной подготовки**

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая.

Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства подготовки.

Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки спортсменов, а также учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки на каждый год спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства подготовки.

Используя представленные учебно-тренировочные задания по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, теоретической и психологической подготовки, тренер самостоятельно проводит учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

### **3.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка спортсмена — одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию спортсменами сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в муайтай и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные тактические действия в муайтай и особенности их реализации в соревновательной деятельности.

11) Техника безопасности при занятиях.

Помимо вышеуказанных тем в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа совершенствования спортивного мастерства подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в *Таблице 11*.

*Таблица 11*

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

<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
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	Физкультурно-спортивные мероприятия «Веселые старты». Проводит тренер-преподаватель.
Роль родителей в процессе		Родительское

<p>формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a>. Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>собрание. Проводит тренер-преподаватель.</p>
<p><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»</p>

### 3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка включает разделы общей и специальной физической подготовки.

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей ОФП спортсмена является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности.

Среди частных задач выделим:

1. Разностороннее физическое развитие.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
5. Повышение психологической подготовленности.
6. Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

К общей физической подготовке относятся:

- 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.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи ее более узки и более специфичны:

#### 1. Развитие физических способностей:

- скоростно-силовых способностей мышц ног, рук, плечевого пояса, туловища;
- быстроты перемещения и сложной реакции;
- развитие выносливости;
- гибкости.

#### 2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.

#### 3. Повышение психологической подготовленности.

#### 4. Создание условий для восстановления организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль уровня специальной физической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений.

Основными средствами СФП являются:

- 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;
- развитие атак из двух, трех и четырех ударов в голову, защиты от этих атак;
- уклоны, нырки и финты;
- ведение боя в атакующей форме;
- нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара;
- ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме;
- нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов;
- сайдстепы влево и вправо от атаки противника.

### 3.4.3. Техническая подготовка

Все технические действия в муайтай делятся на два основных раздела: техника нападения и техника обороны. Каждый из этих разделов делится на классы: технические действия в захвате, состоящие из приемов борьбы, и технические действия вне захвата, включающие в себя ударную технику. Класс технических действий в захвате делится на сваливания, броски и ложные действия, а вне захвата – на удары, ложные действия и стойки. Способы обороны, как в захвате, так и вне захвата, включает в себя стойки, защиты и контратаки.

**Захват** – это действие боксера руками, имеющее целью обеспечить прочное соединение с какими-либо частями тела противника или собственного тела для выполнения различных приемов. Захваты выполняются одной или двумя руками изнутри или снаружи. Варианты захватов в тайландском боксе достаточно разнообразны. Противника можно захватить за шею, руки или корпус, можно комбинировать захват руки с захватом шеи или же совмещать захват шеи с захватом корпуса или рук.

**Сваливания** – это группа приемов, с помощью которых атакующий, не отрывая противника от поля, переводит его из стойки в опасное положение. Сваливания выполняются скручиванием и сбиванием.

**Скручивание** – это прием, разворачивающий тело противника вокруг его вертикальной оси при помощи рывка одной рукой и толчка другой, либо рывком двух рук в одном направлении и приводящий противника к потере равновесия.

**Сбивание** – это прием, представляющий из себя толчок, в результате применения которого противник теряет равновесие и падает назад. В отличии от сваливаний, при бросках необходимо оторвать противника от пола. Броски в муайтай выполняются скручиванием и наклоном.

**Бросок наклоном** – это бросок, выполняя который атакующий отрывает соперника от пола и, наклоняясь, бросает на пол.

**Бросок скручиванием** – это действие, аналогичное скручиванию в сваливании, но выполняемое после отрыва ног противника от пола.

**Удары** – делятся а четыре группы: удары кулаком, локтем, стопой (голенью) и коленом.

По форме движения они делятся на прямые, боковые, удары на отмажь, в сторону, удары снизу, сбоку, сверху и удары назад.

Относительно направления удары делятся по трем уровням: верхнему – в голову, среднему – в корпус, нижнему – по ногам.

По способу выполнения их можно поделить на сильные, быстрые, короткие и длинные. В сильных ударах задействованы все группы мышц, поэтому они обладают максимальной мощностью. В быстрых ударах задействованы мышцы, придающие удару наибольшую скорость. Короткие удары проходят по малой траектории, а длинные имеют максимальную амплитуду движений.



**Боковые удары ногами** – наносятся как стопой, так и голенью. Большинство ударов в муайтай могут выполняться с шагом и в скачке.

**Удары локтями и коленями** – они разнообразны. Короткая стартовая дистанция делает их труднопредсказуемыми для противника и позволяет очень эффективно комбинировать, используя для атаки не только обычные удары по всем направлениям, и удары с разворота.

**Перемещения** – различают шагом и скачком.

Шагом: обычный шаг, приставной шаг и шаг «шалф» (мелкие семенящие шаги).

Скачком при помощи толчка одной либо одновременно двух ног.

**Стойка** – три разновидности: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. По степени группировок: открытые и закрытые, высокими и низкими.

**Защита** – это действия боксера, имеющие целью отразить атаку соперника либо избежать удара. Защитные действия при помощи рук делятся на подставки, отбивы, блокирования и захваты. Все эти движения могут выполняться различными частями руки: плечом, локтем, предплечьем, кистью при движении сверху, снизу, наружу либо внутрь. При использовании ног возможны следующие варианты – голенью, коленом или стопой выполняются подставки и блокирования. С использованием туловища выполняются уклоны, нырки и отклоны, а все тело боксера при этом может смещаться вперед, назад и в стороны.

**Уклон** – это защитное действие боксера, суть которого заключается в смещении тела спортсмена с линии удара в сторону при помощи скручивания в пояснице.

**Нырок** – это защитное действие, позволяющее избежать удара противника за счёт понижения центра тяжести тела при помощи сгибания ног в коленных суставах и поступательного движения корпуса вниз или вниз-в сторону.

**Отклон** – это защитное действие, суть которого заключается в смещении тела спортсмена с линии удара в сторону или назад за счет сгибания туловища в пояснице.

**Отбив** – толчковое или ударное движение защитной поверхностью, имеющее целью изменить направление удара соперника.

**Блокирование** – защитное действие, сдерживающее движение атакующей стороны противника (корпуса, руки, ноги).

**«Предварительные» способы защиты** выполняют следующими способами: захватом, сбивом, отжиманием и блокированием:

**Захват** – это действие, обеспечивающее прочное соединение с телом противника. Захваты выполняются одной или двумя руками. По способу выполнения они бывают внутренними и внешними.

**Сбив** – это ударное или толчкообразное движение по конечностям противника, выполняемое с целью освобождения от захвата. Наносится как изнутри, так и снаружи.

**Отжимание** – отталкивание от себя противника путем разгибания рук или ног.

В техническую подготовку спортсменов входят:

- 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;
- защита 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.
- 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.
- ведение боя во встречной, ответной, атакующей форме;
- сайдстепы влево и вправо от агрессивного соперника;
- индивидуальные отработки.

#### **3.4.4. Тактическая подготовка**

Тактики:

- передвижения вперед, назад, влево и вправо;
- ведение боя тайским боксером левшой;
- ведение боя против агрессивного тайского боксера;
- ведение боя с тайским боксером игровиком;
- ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме;
- ведение боя против высокого тайского боксера;
- ведение боя против маленького ростом тайского боксера;
- повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой;
- 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;
- нанесение атак после ложных движений и финтов.

#### **3.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**Воспитательная работа** предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной и соревновательной

деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа совершенствования спортивного мастерства подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий.

Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, тренер-преподаватель, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с подопечными применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Важнейшим фактором воспитания спортсменов, условием формирования их личности является спортивный коллектив.

Условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе учебно-тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет

место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Борец воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами, важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цели и задачи, выбрать комплекс средств и методов, ведущих к их достижению; рассчитать время, необходимое для их реализации; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на игроков в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни борца; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

**Психологическая подготовка** подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;

- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

*Воспитание личности спортсмена.*

В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*Развитие внимания.* Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить спортсменов быть внимательными в меняющихся условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.*

У спортсменов необходимо развивать

- наблюдательность;
- умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке;
- сообразительность;
- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;
- инициативность;
- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

*Развитие способности управлять эмоциями.*

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсменов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных борцов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные.

Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями муайтай, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском, и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от борцов максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет спортсмен и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей борьбой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованиями, да и во время соревнований сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время соревнований их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

*Состояние боевой готовности* является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсмена к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

*Предсоревновательная лихорадка* характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

*Предсоревновательная апатия* представляет состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания бороться, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

*Состояние самоуспокоенности* характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности борьбы и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей

эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я могу» и т.д.).

Режим в период учебно-тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в соревновательный день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсмена.

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

## **4. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Рекомендации по комплектованию групп для спортивной подготовки**

Комплектование групп на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и медицинских показаний.

Основанием для зачисления в учреждение на этап совершенствование спортивного мастерства подготовки является отсутствие медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

Порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку, определен приложением 1 к Приказу Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. №134н «О Порядке 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» (далее – Приказ Минздрава России №134н).

#### 4.2. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- совершенствование техники и тактики муайтай;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов.

Широкий круг двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, а также освоение основ техники муайтай выражаются в результатах контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

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 (*Таблица 12*)

«3» - удовлетворительно;

«4» - хорошо;

«5» - отлично.

**Таблица 12**

#### Контрольно-переводные нормативы для проведения промежуточной и итоговой аттестации отделения муайтай.

№	Контрольные нормативы	оценка	Учебно-тренировочные группы					
			1-й год		2-й год		3-й год	
	Нормативы общей физической подготовки		м	д	м	д	м	д
1	Бег 60 м, с	«3» «4» «5»	8,2 8,1 8,0	9,6 9,5 9,4	- - -	- - -	- - -	- - -
2	Бег 2000 м	«3» «4» «5»	8.1 8.0 7.95	10.0 9.5 9.3	8.1 8.0 7.95	10.0 9.5 9.3	8.1 8.0 7.9	9.5 9.4 9.3
3	Наклон вперед из положения стоя на	«3» «4»	+11 +12	+15 +16	+12 +13	+15 +16	+13 +14	+16 +17

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«5»	+13	+17	+14	+17	+15	+18
4	Челночный бег 3*10 м, с	«3»	7,2	8,0	7,0	8,0	6,9	7,9
		«4»	7,0	7,9	6,9	7,9	6,8	7,8
		«5»	6,9	7,8	6,8	7,8	6,7	7,7
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	«3»	45	25	45	35	50	40
		«4»	48	35	50	40	52	42
		«5»	50	38	52	42	55	43
6	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами, см	«3»	215	180	220	190	230	200
		«4»	218	190	225	200	232	205
		«5»	220	200	230	205	235	210
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	«3»	12	8	13	9	14	10
		«4»	13	9	14	10	15	11
		«5»	14	10	15	11	16	12
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз	«3»	49	43	49	43	50	44
		«4»	50	44	50	44	51	45
		«5»	51	45	51	45	52	46
Нормативы специальной физической подготовки								
9	И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня	«3»	9	8	10	8	11	9
		«4»	10	9	11	9	12	10
		«5»	11	10	12	10	13	11
10	И.п. – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов, количество раз	«3»	1	1	1	1	1	1
		«4»	2	2	2	2	2	2
		«5»	3	3	3	3	3	3
11	Уровень спортивной квалификации		Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»					

Результат освоения основ тактики муайтай заключается в успешном развитии тактического мышления (быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи),

постоянной соревновательной активности (участие в соревнованиях по физической и технической подготовке различного уровня), вариативности применения сформированных двигательных умений и навыков, эффективном использовании разученных двигательных действий и технических приемов в простых условиях.

Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях предусмотрено планом физкультурных и спортивных мероприятий по муайтай на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки, подразумевающих постепенное увеличение уровня соревнований по физической и технической подготовке.

Требованием к реализации Программы в разделе теоретической подготовки является владение знаниями в рамках контрольных бесед на темы, которые в том числе формируют негативное отношение спортсменов к допингу:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
- 7) Виды спортивных игр и их отличительные особенности.
- 8) Олимпийское движение.
- 9) Технические приемы в муайтай и особенности техники их выполнения.
- 10) Индивидуальные тактические действия в муайтай и особенности их реализации в соревновательной деятельности.
- 11) Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми.
- 12) Разновидности муайтай и их отличительные особенности.

#### **4.3. Виды контроля и сроки его проведения**

В ходе процесса спортивной подготовки регулярно осуществляется контроль уровня подготовленности спортсменов. Помимо описанных ранее особенностей врачебно-педагогического и биохимического контроля, важное значение на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки имеет контроль и учет уровня физической, технической и теоретической подготовленности.

Контроль уровня технической подготовленности осуществляется посредством контрольных упражнений и систематических наблюдений за качеством выполнения движений. В ходе текущего контроля уровня технической подготовленности оценивается качество выполнения технического приема, иначе говоря, сама спортивная техника, выражающаяся в четкости выполнения технического приема, согласованности движений звеньев опорно-двигательного аппарата, отсутствие излишних мышечных усилий, совершенство координации работы мышц при выполнении технического приема и т. д.

На стадии этапного контроля оценивается результат, достигнутый благодаря выполнению данного технического приема. Применяются средства для оценки конечного результата (мишени, рейки, разметки и др.). Этапный контроль проводится один раз в год.

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 13-15.**

**Таблица 13.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки первого года обучения по виду спорта «муайтай».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить	кол-во раз	не менее	
			9	8

	подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками			
	Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

**Таблица 14**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки второго года обучения по виду спорта «муайтай».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 15**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки третьего года обучения по виду спорта «муайтай».**

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив третьего года обучения	
-------	------------	---------	---------------------------------	--

		измере ния	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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»		

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

#### **Физическая подготовка.**

1. Бег 60м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
2. Бег 2000 м. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.
3. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов,

состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

5. *Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи)* ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне ладони двигаются вдоль линейки измерения и удерживает касание в течение 2 с.

6. *Челночный бег: 3x10 м* предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

7. *Подтягивание из виса на высокой перекладине* выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

8. И.п. – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

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.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с. 120–122.
40. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
41. Программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
41. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
42. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986, с.240.
43. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986, с.255.
44. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200.
45. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е. Любомирского., Г.Б. Мейксона., В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997.