Рассмотрено на заседании
педагогического совета:
МБОУ ДО КСШ «Надежда»
(наименование учреждения)
№ 11 от 24.09.2024г.

Утверждено:
приказом директора
МБОУ ДО КСШ «Надежда»
Е.Н. Кузнецовой
№ 82/1 от 01.10.2024г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа «Надежда»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Муайтай»

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3;
- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

г. Нижний Новгород
2024г.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор
05.03.25 10:13 (MSK)
Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

Содержание

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	I. Общие положения	Стр. 5
3.	II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 5
4.	III. Система контроля	Стр. 26
5.	IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	Стр. 35
6.	V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	Стр. 60
7.	VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	Стр. 60
8.	Информационно-методические условия реализации Программы	Стр. 66

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Муайтай»

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования комплексная спортивная школа «Надежда» разработана на основе Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 18.06.2024 г. № 591), Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон № 127-ФЗ от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», 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.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по муайтай в МБОУ ДО КСШ «Надежда. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Нижегородской области и РФ.

3. Подготовка инструкторов и судей по муайтай.

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

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

Программа охватывает всю систему подготовки обучающихся, а именно:

- Тактическую, теоретическую и психологическую;
- Техническую;
- Общефизическую;
- Специальную физическую;
- Соревновательную.

Характеристика вида спорта: «муайтай»

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

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

У себя на родине муайтай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня 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 муайтай, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

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

Соревнования по муайтай представляет собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утверждёнными международной федераций IFMA.

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

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

Мужчины используют защиту паха, женщины - защиту груди.

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

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муайтай с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденным приказом Минспорта России 18.06.2024г. № 591 [1] (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

[1] (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71696).

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

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;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «муайтай».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3-х лет		

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Учебно-тренировочные занятия:

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться

физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых учреждением.

Работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - среди спортсменов по виду спорта «Муайтай» в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации

обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «муайтай»;

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

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в

период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3-х лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-64	50-60	38-48	25-32	18-23	15-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-23	16-23	20-26	24-30	20-26	17-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-8	2-10	5-14	5-16
4.	Техническая подготовка (%)	16-23	20-28	25-30	32-42	40-48	40-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-7	3-6	3-6	3-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские,	1-3	1-3	2-4	2-4		

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					4-6	4-10

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по Муайтай с 01.10.2024г.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (Муайтай)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	**6**	**8**	**12**	**16**	**20**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	**2**	**3**	**3**	**4**	**4-8**
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12	**12**	**8**	**8**	**3**	**1**
		Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 18 июня 2024 г. N 591, пункт 4,3)					
		24	**24**	**16**	**16**	**6**	**2**
1	Общая физическая подготовка	136	168	166	162	150	187
2	Специальная физическая подготовка	42	56	92	175	183	229
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	17	37	67	104
4	Техническая подготовка	42	70	108	200	333	416
5	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая	9	12	17	25	33	42

	подготовка						
6	Инструкторская практика, Судейская практика	0	0	8	12	33	21
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	8	12	33	42
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течение года

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

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

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, 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/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Обучающиеся (Спортсмены)	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
					Пример программы мероприятия (приложение №1)
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Заместитель директора по спортивной работе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить обучающихся (спортсменов) проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (Тренер-преподаватель называет обучающемуся (спортсмену) 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе (Обучающийся (спортсмен))	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе (Обучающийся (спортсмен))	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлйн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	3.Семинар для Обучающихся (спортсменов) и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения

					родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте		Заместитель директора по спортивной работе (Обучающийся (спортсмен))	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Заместитель директора по спортивной работе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся (спортсменов) и персонала обучающихся (спортсменов) на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский

комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Муайтай как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса муайтайбоксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе тайском боксе.

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

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда муайтайбоксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ до 2- лет обучения:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по тайскому боксу.
- *Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:* - Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по тайскому боксу.

План инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых

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

Активный отдых

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

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

Педагогические средства

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и

расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

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

К их числу относятся:

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	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 мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
-	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

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

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе

начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

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

III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «муайтай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «муайтай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «муайтай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего

уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,5	6,7
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической	количество раз	не менее		не менее	

	стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками		4	3	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
			4	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			9	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			11	9
2.2.	Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди	количество раз	не менее	
			1	

	до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

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

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

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом.

Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники муайтай, ударов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсменов, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:
2 - среднее влияние;
3 - значительное влияние.

Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий

Средства спортивной тренировки.

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

избранные
соревновательные,
специально-подготовительные,
общеподготовительные.

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

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

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

Методы спортивной тренировки.

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

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

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

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Средства, методы, направленность тренировок по годам подготовки.
Этап начальной подготовки.

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

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

Основные средства:

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

Основные методы:

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

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки

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

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

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

Основная часть продолжается от 30 минут до 2 часов и более. В ней решается от

одной до трех задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные компоненты соревновательной деятельности:

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

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

- функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств;

- частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик.

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

Физическая подготовка (для всех групп)

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

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

Группы начальной подготовки 1 года обучения

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

Группы начальной подготовки 2 года обучения

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

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

партнером в перчатках.

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Атаки из двух, трех и четырех ударов и защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанциях. Обманные действия и финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. 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 2 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

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

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

Группы спортивного совершенствования и
высшего 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 муайтайским боксером игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого тайского боксёра. Ведение боя против маленького ростом муайтайского боксера. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

Группы начальной подготовки 1 года обучения

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

Группы начальной подготовки 2 года обучения

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

Группы начальной подготовки 3 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперед - назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами

и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака раз-раз-два. В ответе с тайским боксером левшой. Навстречу с тайским боксером левшой.

Учебно-тренировочные группы 2 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 3 года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 4 года обучения

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

Группы спортивного совершенствования
и высшего спортивного мастерства (весь период)

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

Планирование нагрузки в группе начальной подготовки 1-2 года

	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-	МЗЦ1	4	12	20	8	8	36

	тельный	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

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

Планирование нагрузки в учебно-тренировочной группе 3-4 года

	Период	МЗЦ (прод- ть	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3	ТЗ		Распределение нагрузки, часы			
					ОФП	СФП	Тех- ка	Так-ка	Всего , час.
		1 месяц)	ТЗ)						
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 и группах высшего спортивного мастерства

	Период	МЗЦ (прод- ть 1 месяц)	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ)	ТЗ	Распределение нагрузки, часы				
					ОФП	СФП	Тех- ка	Так-ка	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	112
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	45	40	10	60	2	112
		МЗЦ2	9	45	40	40	20	12	112
МаКЦ3	Подготови-тельный	МЗЦ1	9	45	60	30	20	2	112
		МЗЦ2	9	45	40	40	20	12	112
	Соревн-ый	МЗЦ1	9	45	20	40	12	60	112
	Восстан-ый	МЗЦ1	9	45	40	10	60	2	112

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

Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

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

уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

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

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

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

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

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

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

средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП),

специальная физическая подготовка (СФП),

специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка

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

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

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная

направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро, мезо и 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 (Р,), 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 (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = [(P1+P2+P3) - 200] /10.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

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

Психологический контроль

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

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

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

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия

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

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

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

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

гигиенические средства:

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

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, муайтай 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.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы занятий	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**14040/18720**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	В течение года		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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			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			Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым			Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Учить стойки и передвижения.	В течение года	Изучение базовых стоек; из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки передвижение в базовых стойках
	Учить технику в передвижении.		В передвижении выполнение базовой программной техники боевые дистанции
	Учить удары, приемы защиты.		обучение ударам на месте обучение ударам в движении обучение приемам защиты на месте обучение приемам защиты в движении
	Учить применение техники в спарринге.		Условный бой по заданию вольный бой спарринг
	Учить приемы техники и тактики в движении.		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальнее упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.
	Учить приемы техники и тактики		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих

	в движении (атакующие, контратакующие приемы с разной дистанции)			приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближних дистанциях и защита.
	Учить приемы техники и тактики в движении с разной дистанции.			Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортивной специализа-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**31200/49920**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	В течение года		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			Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры			Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-			Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта		Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Обучение техники и тактики поединков.	В течение учебного года	Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг. Проведение всех этапов поединков – отлично. Выигрыш двух поединков – хорошо Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.
	Обучение техники и тактики с разной дистанции.		Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях; боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.
	Обучение техники и тактики от атакующих и контратакующих с разной дистанции.		Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
	Обучение техники и тактики в разных свызках.		Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами

				снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.
Этап совершен-ствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**62400**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	В течение года		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			Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка			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			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			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	структурное ядро спорта		спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Обучение и совершенствование ударной техники.	В течение учебного года.	Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
	Обучение и совершенствование защитной техники.		Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
	Обучение и совершенствование серий ударной техники.		Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
	Обучение и совершенствование ведения боя на разной дистанции.		Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
	Обучение и совершенствование техники и тактики ведения боя.		Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легких соперником, с тяжелым соперником).
	Обучение и совершенствование техники и тактики ведения боя в различных стойках.		Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в

				контратакующей манере.
	Обучение и совершенствование техники и тактики работы на снарядах.			Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.
	Обучение и совершенствование техники и тактики ведения боя.			Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**74880**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	В течение года		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция

			социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		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		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Закреплять и совершенствовать ударную технику.	В течение учебного года.	Доведение до рефлекторного уровня прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
	Закреплять и совершенствовать		Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

	защитную технику.		Двойные и серийные удары и защита от них.
	Закреплять и совершенствовать ведение боя.		Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.
	Закреплять и совершенствовать тактику ведение боя.		Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
	Закреплять и совершенствовать тактику ведение боя.		Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легких соперником, с тяжелым соперником). Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
	Закреплять и совершенствовать технику работы на снарядах.		Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.
	Закреплять и совершенствовать технику и тактику элементов каратэ.		Высшее спортивное мастерство как в Ката, так и в Кумитэ достигается путем полного погружения в Каратэ. Мастер обязан в совершенстве обладать техникой Ката и чувствовать Дух поединка. Холодное и терпеливое отношение на тренировках, уважение к тренеру и партнерам, самоотдача и трудолюбие вместе с горячем желанием победить на соревнованиях и превзойти самого себя – необходимые условия для достижения Высшего Спортивного Мастерства.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастичекую стенку	штук	4
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 10 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Гриф для штанги	штук	2
6.	Груша боксерская набивная	штук	3
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
8.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
9.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	штук	4
10.	Канат	штук	1
11.	Консоль для подвесных снарядов для 3-х 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

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Мяч теннисный	штук	5
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25кг)	комплект	2
24.	Напольное покрытие татами («будо-мат»)	комплект	2
25.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	комплект	1
26.	Подушка боксерская настенная	штук	4
27.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скакалка атлетическая (регулируемая)	штук	1
31.	Скамья 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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
4.	Кинезиотейп	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Майка для вида	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

	спорта «муайтай» красного и синего цвета										
9.	Обод на голову («Монгкон)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Перчатки боксерские (красные и синие)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
14.	Повязка на руку «Пратьят»	штук	на обучающегося	-	-	2	2	1	2	1	2
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	1	1	1
17.	Протектор-бандаж для паха (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Протектор-бандаж для паха (мужской)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
19.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

20.	Фиксатор колена	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
21.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
22.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шлем для вида спорта «муайтай» красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	2	2
24.	Шорты для вида спорта «муайтай» красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденный приказом Минспорта России 18.06.2024 № 1591.
2. Ю.Б.Никифоров. Эффективность тренировки боксеров. Москва. Физкультура и спорт. 1987г.
3. Сергей Заяшников. Муайтай. Москва. 2002 г. Учебно-методическое пособие.
4. Муайтай. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. Москва. 2006 г.

5. В.А.Чудинов. Физическое воспитание начинающего боксера. Москва. «Физическая культура и спорт» 1976 г.
6. Чонг Ли. Динамика ударов ног (редакция перевода с японского).
7. Кикбоксинг. Практическое руководство. В.Ю.Рубайлов, А.И.Травников. Ростов-на-Дону. 2005 г.
8. Технико-тактическая подготовка. Методическая авторская разработка по теме: «Формы реализации занятий, принципы, методы обучения юных боксеров».
9. Основы методики обучения кикбоксингу
10. Методика применения боксерских «лап».
11. Обучение и тренировка. Подготовка к соревнованиям и участие в них (Московский физико-технический институт).

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал 2
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/
Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/
Единое окно к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
Министерство спорта РФ http://www.minsport.gov.ru/
Федерация муайтай России http://rmtf.ru/

Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф

Министерство образования Нижегородской области minobr.government-nnov.ru

Приложение №1

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

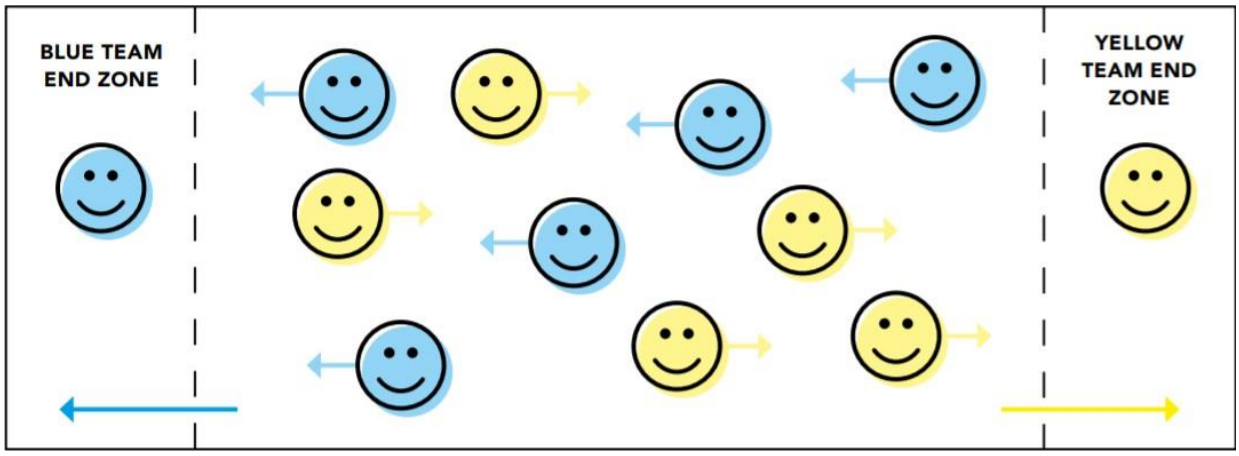
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к

ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
   - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества;
   - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
   - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор
05.03.25 10:13 (MSK)
Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План доклада

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила