

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ВОСТОК»

Согласована
решением педагогического совета
МБУДО СШОР «Восток»
Протокол от 21 мая 2025 г. № 2



Утверждаю
Директор МБУДО СШОР «Восток»
А.Н. Кондратьев
Приказ от 21 мая 2025 г. №1-137/1

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

Срок реализации программы:

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

Авторы-разработчики:
Подчуфарова Л.И. –
заместитель директора по УМР,
Атоян Е.С. –
инструктор-методист,
Малаалиев А.А. –
старший тренер-преподаватель

город Тула

2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3. Характеристика вида спорта	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем Программы	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
III. Система контроля	31
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	33
IV. Рабочая программа по виду спорта «муайтай»	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	37
4.2. Виды спортивной подготовки	45
4.3. Учебно-тематический план	63
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	69
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	70
6.2. Кадровые условия реализации Программы	75
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	75

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее – Программа), реализуемая муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва» (далее – МБУДО СШОР «Восток»), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «муайтай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденным приказом Минспорта России 18.06.2024 г. № 591 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

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

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «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 Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.12.2024 № 1209 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Устав МБУДО СШОР «Восток»;

- другие правовые акты в области спорта и образования.

Программа является нормативным локальным актом МБУДО СШОР «Восток», регламентирующим соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, овладение рациональной техникой муайтай, формирование интереса к муайтай, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение знаний и навыков в судейской деятельности, выполнение спортивных разрядов и нормативов.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы

распределения программного материала по группам и разделам подготовки, базовый программный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода, занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к соперничанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Согласно нормативным документам, спортивные школы олимпийского резерва являются учреждениями физкультурно-спортивной направленности, основной задачей которых является подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации. Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
 - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
 - неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
 - развитие морально-волевых качеств;
- выполнение спортивных разрядов и званий
- подготовку спортсменов-инструкторов и судей.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерского состава за качество проведения тренировочного и воспитательного процесса.

1.3. Муайтай исходит из древнего искусства Муай Боран, метода ведения борьбы без оружия, истоки появления которого уходят на несколько тысяч лет назад. Также распространена точка зрения, что муайтай произошёл от другого боевого искусства: краби крабонг (тайск. «мечи и палки»). Поскольку данное искусство, базирующееся на работе с оружием, сформировалось в первую очередь на основе индийских, китайских и японских методов ведения боя, то прямая связь не столь очевидна, однако «краби крабонг» определённо оказало влияние на муайтай, свидетельством чему является техника выполнения некоторых ударов ногами, захватов и движений в ритуальном танце рам муай.

Формирование муайтай в том виде, в котором он существует сегодня, началось во второй половине XVI века; тогда это искусство называлось «*май си сок*». С образованием государства Аюттия появилось новое название — «*пахуют*» («многосторонний бой»). Термин «*муайтай*» возник одновременно с падением Аюттии и возникновением нового государства — Сиам, однако до 1934 г. название «пахуют» употреблялось параллельно с

прежним. В 1934 г. Сиам сменил своё название на Таиланд, и термин «муайтай» утвердился окончательно.

Отношение к пахуюту в Аютии было весьма серьёзным: изучение проходило в обязательном порядке как для воинов, так и для членов королевской семьи. Помимо этого проводились бои во время увеселительных мероприятий, таких как ярмарки и праздники, в том числе на виду у короля. Особо выдающихся бойцов зачисляли в королевскую гвардию и присваивали им дворянский титул. Такие новоиспечённые дворяне неофициально именовались «*муай луанг*», или «королевские бойцы». Даже существовал полк королевской охраны, сформированный из лучших бойцов и носивший название «*гром над муай*» («полк бойцов муай»). Подобный патронаж муай просуществовал до короля Рамы VII.

С одной из таких легенд и связано появление в Таиланде «Дня национального бокса муай-тай». Согласно преданию, в 1774 году, во время войны с Бирмой в плен к бирманцам попали несколько гвардейцев, которые, как правило, были признанными мастерами Муай Тай. Король Бирмы лорд Мангра пожелал выяснить, какое из боевых искусств сильнее: тайский бокс или парма — древнее бирманское боевое единоборство — и в 1775 году, Мангра по совету одного из приближённых, велел устроить в Рангуне поединок между бойцами разных школ. Среди пленённых тайцев был Най Кхам Том (*Nai Khanom Tom*) — известный в то время тайский мастер. Ему и предстояло провести первый поединок. До начала поединка, Най Кханом Том исполнил странный (для бирманцев) танец вокруг своего противника (танец «Рам Муай» — часть философии муай-тай, предназначенный для подготовки к бою и выражения уважения к своим предкам, учителю и противнику). Сама схватка была мгновенной, но судья не засчитал её, ибо решил, что таец намеренно ввёл в заблуждение противника своими нелепыми движениями. Бирманцы выставили другого бойца и все повторилось снова. Десять воинов парму поочерёдно выходили на бой и все они были повержены мастером муайтай, который даже не имел возможности отдохнуть между схватками. На родине Най Кхам Том стал настоящим символом несокрушимости муайтай, а значит и несокрушимости тайского духа и непобедимости Таиланда. До сих пор ежегодно 17 марта в Таиланде отмечается «День муай-тая»: по всей стране проводятся бои в честь легендарного воина.

Со времен Аютии и пахуюта муайтай претерпел значительные изменения в правилах и экипировке бойцов. Техника же осталась практически неизменной со времен короля Рамы III.

Изначально бои велись голыми руками, однако позже руки и предплечья бойцов стали обматываться полосками из лошадиных шкур. Это делалось, во-первых, для защиты боксёра, а во-вторых, для более сильного удара. Такой бой назывался «муай кад чуек». Позднее стали использовать пеньковые веревки или обычные хлопковые ленты. Несмотря на введение боксёрских перчаток, традиция бинтовать руки сохранилась по сей день, однако вопреки распространённому Голливудом стереотипу, исторических доказательств

обмакивания бинтов в битое стекло не обнаружено. Удар должным образом забинтованной верёвкой руки приводил к многочисленным порезам и кровоподтёкам у противника и без осколков стекла.

Наибольшие изменения коснулись правил. Если в древние времена побеждённый покидал площадку либо мёртвым, либо жестоко избитым — сдаваться в муайтай было не принято, и поступавшие так бойцы покрывали себя позором — то в 1929 году было введено понятие победы по очкам. Также временные рамки боя стали ограничены пятью трёхминутными раундами, а отсчёт времени теперь стал вестись по часам, роль которых до этого выполнял плавающий по воде плод кокосовой пальмы: когда плод тонул, барабан извещал о конце раунда. Помимо этого, земляную площадку заменил ринг размерами 6х6 метров, было введено разделение на семь весовых категорий и были запрещены захваты и броски амплитудного типа, как в дзюдо. Также были наложены запреты на удары головой, удушения, удары в пах и атаку упавшего противника. Таким образом, проведение боев по муай-тай было окончательно подчинено сложившимся правилам соревнований.

В Таиланде дети часто начинают заниматься муайтай с 5 лет.

Сегодня муайтай по-прежнему обладает огромной популярностью как в Таиланде, так и за его пределами. Для многих тайских мужчин муайтай — единственный способ выбиться из нищеты. За обычный бой на стадионах Таиланда бойцу платят от 1500 бат на севере до 7000 бат в туристических районах на юге Таиланда. В итоге число занимающихся весьма велико: муайтай практикуют более 120 тысяч любителей и около 10 тысяч профессионалов. При этом в стране насчитывается около двух тысяч клубов. Военнослужащие и полицейские в это число не входят, так как занимаются муайтай в обязательном порядке.

Муайтай обрёл популярность в Европе и в мире с 1977 года, когда тайские бойцы одержали убедительные победы в матчевых встречах с кикбоккерами и каратистами. Особенных успехов в практике муайтай достигли нидерландские бойцы, чья школа сегодня считается одной из лучших наряду с тайской, свидетельством чему являются успехи нидерландских кикбоксеров на международных аренах. Связано это с тем, что голландцы первыми в Европе стали серьёзно изучать муайтай. До 1978 года представители Нидерландов были уже сильны в кикбоксинге, но, приехав в Таиланд, они потерпели сокрушительное поражение от местных бойцов, после чего усиленно взялись за изучение тайской версии кикбоксинга. Также сильными школами муайтай могут похвастаться Россия, Беларусь и Украина, чьи представители успешно выступают на турнирах по муайтай.

Новый виток популярности муайтай приобрел с развитием смешанных единоборств (ММА). В силу своей простоты и эффективности муайтай является неотъемлемым компонентом подготовки большого количества профессиональных бойцов ММА (например, Маурисиу Руа, Алистар Оверим и т. д.), что, в свою очередь, увеличило количество желающих его изучать. По этой же причине элементы муайтай инкорпорируются многочисленными секциями по самообороне, так как муайтай является одним

из единоборств, наиболее приближенных (насколько это возможно в спорте) к уличной драке. Большую роль в популяризации муайтай также сыграл самый престижный мировой турнир по кикбоксингу среди профессионалов — K-1 — где представители тайского бокса Буакхау По. Прамук, Артур Кищенко, Геворг «Джорджио» Петросян, Бадр Хари, Петер Артс и Реми Боньяски являются лидирующими бойцами.

Спортивная дисциплина (весовая категория), в которой может выступать спортсмен, определяется тренером-преподавателем и врачом, о чём делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и зачетной классификационной книжке спортсмена. Перечень спортивных дисциплин в соответствии со всероссийским реестром видов спорта. Соответствие спортивных дисциплин половым и возрастным группам спортсменов (таблица 1 – 3).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС	Половые и возрастные группы спортсменов	
	Мужчины (17-40 лет)	Женщины (17-40 лет)
Весовая категория 45 кг		42-45
Весовая категория 48 кг	45-48	45-48
Весовая категория 51 кг	48-51	48-51
Весовая категория 54 кг	51-54	51-54
Весовая категория 57 кг	54-57	54-57
Весовая категория 60 кг	57-60	57-60
Весовая категория 63,5 кг	60-63,5	60-63,5
Весовая категория 67 кг	63,5-67	63,5-67
Весовая категория 71 кг	67-71	67-71
Весовая категория 75 кг	71-75	71-75
Весовая категория 75+ кг		75+
Весовая категория 81 кг	75-81	
Весовая категория 86 кг	81-86	
Весовая категория 91 кг	86-91	
Весовая категория 91+ кг	91+	

Таблица 2

Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС	Половые и возрастные группы спортсменов			
	Юниоры 18-23 года	Юниорки 18-23 года	Юниоры 16-17 лет	Юниорки 16-17 лет
Весовая категория 45 кг				40-42
Весовая категория 48 кг	42-45	42-45	42-45	42-45
Весовая категория 51 кг	45-48	45-48	45-48	45-48
Весовая категория 54 кг	48-51	48-51	48-51	48-51
Весовая категория 57 кг	51-54	51-54	51-54	51-54
Весовая категория 60 кг	54-57	54-57	54-57	54-57
Весовая категория 63,5 кг	57-60	57-60	57-60	57-60
Весовая категория 67 кг	60-63,5	60-63,5	60-63,5	60-63,5
Весовая категория 71 кг	63,5-67	63,5-67	63,5-67	63,5-67

Весовая категория 75 кг	67-71	67-71	67-71	67-71
Весовая категория 75+ кг	75+		75+	71-75
Весовая категория 81 кг	75-81	75-81	75-81	75-81
Весовая категория 86 кг	81-86	81-86	81-86	81-86
Весовая категория 91 кг	86-91	86-91	86-91	86-91
Весовая категория 91+ кг	91+		91+	

Таблица 3

Наименование спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС	Половые и возрастные группы спортсменов			
	Юноши 18-23 года	Девушки 18-23 года	Юноши 16-17 лет	Девушки 16-17 лет
Весовая категория 32 кг			30-32	30-32
Весовая категория 34 кг		32-34	32-34	32-34
Весовая категория 36 кг		34-36	34-36	34-36
Весовая категория 38 кг	36-38	36-38	36-38	36-38
Весовая категория 40 кг	38-40	38-40	38-40	38-40
Весовая категория 42 кг	40-42	40-42	40-42	40-42
Весовая категория 44 кг			42-44	42-44
Весовая категория 45 кг	42-45	42-45		
Весовая категория 46 кг			44-46	44-46
Весовая категория 48 кг	45-48	45-48	46-48	46-48
Весовая категория 50 кг			48-50	48-50
Весовая категория 51 кг	48-51	48-51		
Весовая категория 52 кг			50-52	50-52
Весовая категория 54 кг	51-54	51-54	52-54	52-54
Весовая категория 56 кг			54-56	54-56
Весовая категория 57 кг	54-57	54-57		
Весовая категория 58 кг			56-58	56-58
Весовая категория 60 кг	57-60	57-60	58-60	58-60
Весовая категория 63,5 кг	60-63,5	60-63,5	60-63,5	60-63,5
Весовая категория 63,5+ кг				63,5 +
Весовая категория 67 кг	63,5-67	63,5-67	63,5-67	
Весовая категория 71 кг	67-71	67-71	67-71	
Весовая категория 71+ кг		71+	71+	
Весовая категория 75 кг	71-75			
Весовая категория 81 кг	75-81			
Весовая категория 81+ кг	81+			

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. МБУДО СШОР «Восток», осуществляющая образовательную деятельность по Программе, проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с:

- сроками реализации этапов спортивной подготовки и возрастными границами лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
- объемом Программы;

- видами (формами) обучения;
- годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 01 января по 31 декабря) исходя из астрономического часа;
- календарным планом воспитательной работы;
- планом мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планами инструкторской и судейской практики;
- планами медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Образовательная деятельность по Программе в МБУДО СШОР «Восток» осуществляется на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. При определении продолжительности этапов подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Этапы спортивной подготовки для планирования и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в Программе спортивной подготовки.

Правила приема лиц в Учреждение определяются учредителем в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в ее уставе и (или) локальном нормативном акте.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включается:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по муайтай;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Возраст лиц, поступающих, а также уже обучающихся, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки.

Набор (индивидуальный набор) обучающихся осуществляется ежегодно. Зачисление лиц, поступающих в МБУДО СШОР «Восток», оформляется распорядительным актом (приказом директора) на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные МБУДО СШОР «Восток».

Зачисление производится по письменному заявлению поступающих или родителей (законных представителей) несовершеннолетних при наличии заключения врача.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора МБУДО СШОР «Восток» на основании решения педагогического совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранному виду спорта, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом МБУДО СШОР «Восток». Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, наполняемости групп, представлены в таблице 1 в соответствии с приложением с ФССП.

Таблица 1. 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	12-15

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

2.2. Объем Программы указан в таблице 2 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай».

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки определяются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола, задач учебно-тренировочного процесса, индивидуальных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО СШОР «Восток» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными видами (формами) обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- воспитательная работа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам. Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а учебно-тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающихся.

Объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- обучающимися в праздничные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого обучающегося спортсмена и оформляется документально.

Для обеспечения круглогодичного обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, таблица 3.

Таблица 3. 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	Учебно-	Этап	Этап высшего

		начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	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 спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования по муайтай – часть процесса учебно-тренировочной деятельности, по которым понимается нацеленное на результат (победу) участие на ринге.

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.

МБУДО СШОР «Восток», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

Соревнования-важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться так, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования;

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях;
- Основные соревнования — это соревнования, целью которых является повышение квалификации спортсмена, выполнение спортивных разрядов и званий;
- Подводящие соревнования служат подготовкой к основным.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

На каждом этапе спортивной подготовки предъявляются требования к объему соревновательной деятельности в виде контрольных, отборочных и основных соревнованиях в соответствии с ФССП таблица 4.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план строится:

- с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам через увеличение суммарного годового объема работы и увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла.

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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП таблица 5.

Таблица 5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-64	50-60	38-48	25-32	18-23	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	22-28	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, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-10

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий по

промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО СШОР «Восток» ведется 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 не менее 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.

При планировании объемов работы тренера-преподавателя и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, учитывается реализация программы в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6 в соответствии с ФССП с учетом количества часов, отводимых на различные ее виды.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		6-8		8-14		12-18		16-24		20-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12				8				4		2	
		1.	Общая физическая подготовка	149	199	176	220	175	291	162	253	158	237
2.	Специальная физическая подготовка	37	49	53	75	87	153	162	234	174	250	187	332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	4	15	19	28	42	62	73	83
4.	Техническая подготовка	37	49	62	92	108	189	200	309	333	512	416	699
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	12	17	21	36	37	47	50	75	83	100
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	15	19	28	33	50	42	50

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	9	12	17	29	25	37	42	62	73	100
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	728	624	936	832	1248	1040	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы является обязательными структурным элементом Программы и направлен на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Оценить состояние воспитательной работы — это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов. Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности обучающегося, гражданина России;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствия действий и поступков обучающегося целям воспитания;
- соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного 	В течение года

		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).	
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	В течение года

		формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	--	--

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является неотъемлемым компонентом Программы.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны

спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- 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.

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

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

№№	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты, заместитель директора
2	Разработка и подписание антидопинговых обязательств для спортсменов, тренеров, инструкторов-методистов учреждения.	Январь	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров, спортсменов, спортсменов-инструкторов при поступлении на работу с оформлением антидопингового обязательства.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

4	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты, заместитель директора
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	Регулярно	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
7	Сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА	1 раз в год	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) профилактической работы, направленной на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.	В течение года	Тренеры-преподаватели
8.1	Каждый год проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Запрещенный список»	Январь	Тренеры-преподаватели
8.2	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку анкетирования по антидопинговой тематике	В течение года	Тренеры-преподаватели
8.3	Проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку и их родителями беседы на тему: «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
8.4	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Ноябрь	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
8.5	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Декабрь	Тренеры-преподаватели
8.6	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок»	Апрель	Тренеры-преподаватели
8.7	Проведение среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей) беседы на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Май	Тренеры-преподаватели

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач, стоящих перед МБУДО СШОР «Восток», является последовательная подготовка обучающихся к роли помощника тренера-

преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач наиболее целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать у занимающихся способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, отмечать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Обучающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспекты и комплексы тренировочных упражнений для различных частей занятий, проводить тренировочные занятия на этапах начальной подготовки.

Также занимающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе районных и краевых соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9. Примерный план инструкторской и судейской практики

Тематика и содержание работы	Этап спортивной подготовки
------------------------------	----------------------------

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех		
Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+		
Помощь в организации учебно-тренировочного процесса, проведении физкультурно-спортивных мероприятий в спортивно-оздоровительных лагерях в роли ассистента, судьи, секретаря	+	+	+	+
Особенности подготовки мест занятий и соревнований, оборудования и инвентаря	+	+	+	+
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+	+
Соревновательная техника и тактика	+	+		
Общие положения о соревнованиях по тайскому боксу	+	+	+	+
Судейская коллегия; роль глав судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах двоеборье (рывок, толчок)		+	+	+
Особенности судейства	+	+	+	+
Судейство соревнований		+	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство муниципальных и областных соревнований.		+	+	+

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «муайтай».

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «муайтай», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), обучающиеся должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

МБУДО СШОР «Восток» обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьировании интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электротерапия-динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон.

Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После учебно-тренировочных занятий и соревнований для обучающегося в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха,

не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

– определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;

– систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования обучающихся – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проходит два раза в год (в начале и конце календарного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит обучающийся максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от

возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач:

- проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления;
- проводит хронометраж занятий;
- изучает физиологическую кривую тренировки;
- при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер-преподаватель анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерный план применения медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий представлен в таблице 10.

Таблица 10. *Примерный план медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий*

№ п/п	Название мероприятия	Сроки
1	Медицинский осмотр перед поступлением	перед поступлением в МБУДО СШОР «Восток»
2	Углубленное медицинское обследование	Два раза в год
3	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы	по мере необходимости

4	Медико-биологическим средства восстановления (сбалансированное питание)	в ходе учебно-тренировочных занятий, восстановительных сборов по календарному плану
5	Витаминация	осенне-зимний весенне-летний период
6	Тепловые процедуры (сауна, баня)	один раз в неделю
7	Обливание	ежедневно утром
8	Водные процедуры (горячий и контрастный душ)	ежедневно после тренировки
9	Вибромассаж 15 мин	два раза в неделю

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «муайтай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «муайтай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «муайтай»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или иметь спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки, перевода обучающихся с этапа спортивной

подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «муайтай».

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в соответствии с ФССП в таблицах 11-14.

Таблица 11. 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	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4

Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 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
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 13. 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 3x10 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»			

Таблица 14. 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	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса	количество раз	не менее	

	на высокой перекладине		15	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 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 до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «МУАЙТАЙ»

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

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

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

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

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

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

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.

Медицинские, медико-биологические мероприятия - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности тяжелоатлетов.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «муайтай» в МБУДО СШОР «Восток» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий (таблицы 15- 26).

Таблица 15. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки до года (4,5 часа в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	13	13	13	13	13	12	12	12	149
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	2			4	4	4	4	37
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	3	2			4	4	4	4	37
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1		1	1	1	1		1			7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1					1		1		4
ИТОГО		21	21	21	21	20	18	14	14	22	21	21	20	234

Таблица 16. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа начальной подготовки до года (6 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	18	18	18	17	16	16	16	199
2	Специальная физическая подготовка	6	6	5	5	5				4	6	6	6	49
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	5	5	6	6	6				5	5	5	6	49
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1		1			1	1	1	1	1	9
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1		1			1	1		1	1		6
ИТОГО		28	29	28	28	28	18	19	20	27	29	29	29	312

	мероприятия, тестирование и контроль													
ИТОГО		35	35	35	35	33	34	34	35	35	35	35	35	416

Таблица 19. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (8 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	16	16	16	15	14	14	14	175
2	Специальная физическая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	87
3	Участие в спортивных соревнованиях		1	1							1	1		4
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	1	2	1	2	2	2	1	1	1	21
6	Инструкторская и судейская практика	1			1					1			1	4
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	2	2	1			1	3	3	2	17
ИТОГО		35	36	35	34	34	34	34	34	35	35	35	35	416

Таблица 20. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	25	25	25	24	24	24	24	291
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	12	13	13	13	13	153
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	1	1	1			1	2	2	2	15
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	15	15	15	16	16	16	16	189

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	2	1	1		2	2	1	1	1	15	
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	3	29	
ИТОГО		62	62	61	61	61	59	56	58	62	62	62	62	728	

Таблица 21. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трёх лет (12 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	15	15	15	13	13	13	13	162
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	12	12	12	14	14	14	14	162
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	1			2	2	2	2	19
4	Техническая подготовка	17	17	17	17	17	15	16	16	17	17	17	17	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	3	2	2	2	1			2	2	1	19
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	25
ИТОГО		54	53	53	52	53	50	49	49	52	53	53	53	624

Таблица 22. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше трёх лет (18 часов в неделю)

	Виды	Месяцы	
--	-------------	---------------	--

№ п/п	подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	22	21	21	21	21	253
2	Специальная физическая подготовка	20	19	20	19	20	19	19	19	20	20	20	19	234
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	28
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	25	25	25	26	26	26	26	309
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	28
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
ИТОГО		79	78	78	78	78	76	76	77	79	79	79	79	936

Таблица 23. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства (16 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	14	14	13	13	13	13	158
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	13	13	13	15	15	15	15	174
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
4	Техническая подготовка	28	28	28	28	28	27	27	27	28	28	28	28	333
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	50
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	33
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	42

	мероприятия, тестирование и контроль													
ИТОГО		70	70	70	70	70	67	67	68	70	70	70	70	832

Таблица 24. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства (24 часа в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	19	19	19	20	20	20	20	237
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	20	20	21	21	21	21	21	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	62
4	Техническая подготовка	43	43	43	43	42	42	42	42	43	43	43	43	512
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	75
6	Инструкторская и судейская практика	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	50
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
ИТОГО		104	106	104	104	103	102	103	104	104	104	105	105	1248

Таблица 25. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа высшего спортивного мастерства (20 часов в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	13	14	14	14	14	13	14	14	14	166

2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	15	16	15	15	15	16	15	16	16	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	73
4	Техническая подготовка	35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	416
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	42
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	73
ИТОГО		88	89	88	87	85	85	85	85	86	87	88	87	1040

Таблица 26. Примерный план-график распределения часов для обучающихся в группах этапа высшего спортивного мастерства (32 часа в неделю)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												ИТОГО
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
2	Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	27	27	27	27	28	28	28	28	332
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	83
4	Техническая подготовка	59	58	58	58	58	58	58	58	59	58	58	59	699
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	100
6	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	50
7	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия,	8	8	9	9	8	8	8	8	8	9	9	8	100

	тестирование и контроль													
ИТОГО		139	139	139	139	138	138	138	138	139	139	139	139	1664

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. Тренировочное занятие по тайскому боксу 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 обучающегося, на достижение оптимального уровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, бег определенной дистанции в свободном темпе одним способом.

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

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей учебно-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.

Средства спортивной тренировки.

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

избранные соревновательные,
специально-подготовительные,
общеподготовительные.

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

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общие подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общие подготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

Методы спортивной тренировки.

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

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

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

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Средства, методы, направленность тренировок по годам подготовки.

Этап начальной подготовки.

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

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

Основные средства:

подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты всевозможные прыжки и прыжковые упражнения);

метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

введение в школу техники тайского бокса;

комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы:

игровой;

повторный;

равномерный;

круговой;

контрольный;

соревновательный.

Основные направления тренировки.

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося. 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 (этап спортивной специализации).

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

Основные задачи:

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся 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 учебно-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. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в тайском боксе начинается с 10-13 лет. В этом возрасте обучающийся 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 тайского бокса и специальных физических качеств. Повышение технической и тактической подготовленности; освоение необходимых тренировочных нагрузок; совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

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

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-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 обучающихся с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, приветствие, постановку задач, объявления.

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

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

Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

направленности, объемом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

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

Эффективное конструирование процесса подготовки предусматривает 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 обучающегося;

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 медболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе. *Группы этапа начальной подготовки до 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 этапа начальной подготовки свыше 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 медболом (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 этапа начальной подготовки до года обучения

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

Группы начальной подготовки свыше 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 медболом (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 медболом (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 этапов 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)

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение бойца в схватке, различают следующие основные виды тактики: **наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.**

Наступательная тактика заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет бой смело, решительно атакует соперника, применяя большой арсенал технических средств, хитроумных тактических маневров. Наступательная тактика в свою очередь подразделяется на тактику непрерывных атак (схватка ведется в высоком темпе, при постоянном обострении ситуации) и тактику эпизодических атак (спуртов) (атаки проводятся эпизодически, через отдельные интервалы).

Контратакующая тактика предполагает схватку на встречных и ответных контратаках, с использованием благоприятных для этого моментов, возникающих при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что боец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в поединке и предпринимает попытку атаковать соперника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика может привести к поражению.

Разносторонняя тактика – владение всеми видами тактики и умение целесообразно их применять. В спортивном поединке оба спортсмена ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой. Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе поединка, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи боец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям. Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, бойцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными. В проигрышном положении следует активизировать свои действия с тем, чтобы перехватить инициативу, использовать слабые места соперника, обнаруженные в его обороне.

Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя бойцом левой, ведение боя против агрессивного бойца. Ведение боя с бойцом игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого бойца. Ведение боя против маленького ростом бойца. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой.

Группы этапа начальной подготовки до 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 свыше года обучения

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

Группы начальной подготовки свыше года обучения

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

Учебно-тренировочные группы 1 года обучения

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

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 бойцом левшой. Навстречу с бойцом левшой. Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным бойцом. Ведение боя с высоким бойцом. Ведение боя с игровиком. Ведение боя с агрессивным бойцом. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

Группы этапов 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 бойцом левшой. Ведение боя с агрессивным бойцом. Ведение боя с высоким бойцом. Ведение боя с бойцом малого роста. Ведение боя с игровиком. Нанесение атак после ложных движений и финтов.

Планирование нагрузки в группе этапа начальной подготовки

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

Планирование нагрузки в группе учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет

	Период	МЗЦ (прод-ть 1 месяц)	МКЦ (прод-ть 1 нед - 3 ТЗ)	ТЗ	Распределение нагрузки, часы			
					ОФП	СФП	ТПП	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 группе учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) свыше трёх лет**

	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	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 годовом цикле. Планирование годового цикла определяется: задачами, которые поставлены в годовом 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 годового 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 годового 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 годового цикла на этапах совершенствования спортивного мастерства такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в СШ должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а

также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, начиная с тренировочного этапа (до года). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов.

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

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

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

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

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

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

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

Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Психологический контроль

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

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

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

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые

для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни спортивных и тренировочных поединков.

Медико-биологические средства восстановления

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

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

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

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

4.2. Учебно-тематический план

На этапе начальной подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) годичный цикл подготовки тайбоксёров включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов, таблица 27.

Таблица 27. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к СПОРТИВНЫМ соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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	≈ 120	октябрь	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	≈ 120	ноябрь	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	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	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

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. 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

6.1. 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта «муайтай» приведены в таблицах 28-29.

Таблица 28. 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 гимнастическую стенку	штук	4
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели (от 0,5 до 10 кг)	комплект	2

4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Гриф для штанги	штук	2
6.	Груша боксерская набивная	штук	3
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
8.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
9.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
10.	Канат	штук	1
11.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
12.	Лапы боксерские	пар	8
13.	Лапы для ног (пэды)	пар	8
14.	Лапа-хлопушка	штук	4
15.	Макивара мобильная	штук	4
16.	Макивара стационарная	штук	2
17.	Манекен водоналивной	штук	1
18.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Мяч теннисный	штук	5
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	2
24.	Напольное покрытие татами («будо-мат»)	комплект	2
25.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	1
26.	Подушка боксерская настенная	штук	4
27.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамейка гимнастическая	штук	1
33.	Стенд информационный	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	3
35.	Таймер для зала спортивный	штук	1
36.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
37.	Урна-плевательница	штук	2
38.	Эспандер кистевой	штук	1

Таблица 29. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	10
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	пар	10
3.	Нательный протектор (жилет) красного и синего цветов	штук	10
4.	Перчатки боксерские красного и синего цветов	пар	10

5.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	10
6.	Протектор для груди женский	штук	10
7.	Протектор-бандаж для паха мужской	штук	1
8.	Протектор-бандаж для паха женский	штук	1
9.	Шлем для тайского бокса красного и синего цветов	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ 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 цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
4.	Кинезиотейп	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Майки для вида спорта «муайтай» красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
9.	Обод на голову («Монгкон»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Наколенники	пар	на	-	-	1	2	1	1	1	1

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

2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность МБУДО СШОР «Восток» 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 и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «муайтай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- 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 22.05.2022, 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 и иных специалистов МБУДО СШОР «Восток» в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «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 Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
«Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 декабря 2024 года № 1209
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2024 года № 591

Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. М.: Физкультура и спорт, 1986

Воробьев А. Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация/ А. Н. Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 1989

Гергель Ю.Г., Шубский А.О.: от спорта до самообороны. - М: Советский спорт, 2006

Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - М: Физкультура и спорт, 2009

Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. - М: Физкультура и спорт, 2008

Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.

Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координативных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999

Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999

Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Вища школа, 1994

Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003

Свищев И.Д., Ерегина С.В. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в боксе. Учебное пособие. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2013

Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е., Физическая подготовка единоборцев. Теоретико-практические рекомендации. - М: Дивизион, 2011

Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочных занятий, внутренировочной и соревновательной деятельности. - М: Советский спорт, 2002

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1974

Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика бокса: учебник. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2011

Интернет-ресурсы:

Международный Олимпийский Комитет – <http://www.olympic.org>

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>

Федерация муайтай России – <http://www.rmtf.ru>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <http://www.rusada.ru/> ФГБУ

«Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - <https://fcpsr.ru/>

Министерство спорта Тульской области - <http://www.sport.tularegion.ru/>

Министерство образования Тульской области - <https://www.education.tularegion.ru/>

Управление физической культуры и спорта администрации города Тулы - <http://www.спорт71.рф/>

Центр спортивной подготовки сборных команд Тульской области - <http://www.csp-71.ru/>

РСОО «Федерация муайтай Тульской области» - <https://muaythai-tula.ru>

