

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Крапивинского муниципального округа»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ КМО

_____ А.В. Димитриев

«17» марта 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТАЙСКИЙ БОКС»**

Программу разработал:
Тренер – преподаватель
МБУ ДО «СШ КМО»
Щеглов Н.Б.

пгт. Крапивинский
2026

I. Общие положения

I.1. Нормативное обеспечение Программы

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

-Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.04.2026) «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2026);

-Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Муайтай», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.11.2025 года № 957.

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

-овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

-овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание

нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

-умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

-развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении учебно-тренировочных занятий в организации.

1.2. Характеристика вида спорта «тайский бокс», входящих в него дисциплин и их отличительные особенности.

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

В современном тайском боксе (муайтай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями – из-за этого муай тай называют «боев восьмируких». От карате или ушу муай тай отличается отсутствием формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют боевые связки из двух-трех ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тай-боксера может

оцениваться, в том числе, и по системе кханов.

У себя на родине муай тай стал популярным еще XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрел только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Тайланде, где существует даже праздник – «день национального бокса Муай Тай». За пределами Тайланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке.

Особенности тайского бокса, как вид спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Тренировка в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ – базовой техники муай тай и тренировка с партнером, спарринг.

Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя.

Соревнования по тайскому боксу представляют собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утвержденными международной федерацией IFMA.

1.3. Цель Программы:

Подготовка спортивного резерва по тайскому боксу посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (до 10 лет и более). Программный материал объединен в целостную систему многолетней

спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих основных задач:

1.4. Задачи Программы

1) Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

2) Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по тайскому боксу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по тайскому боксу;

3) Подготовка инструкторов и судей по тайскому боксу;

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

5) Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

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

Программа охватывает всю систему подготовки, а именно:

- Теоретическую;
- Техничко-тактическую;
- Общефизическую;
- Специальную физическую;
- Психологическую;
- Соревновательную.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «тайский бокс».

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по тайскому боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и региональных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Кемеровской области - Кузбасса и Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные занятия; занятия по теоретической и психологической подготовке; работа по индивидуальным планам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика занимающихся.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренеров-преподавателей в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Тренерам-преподавателям разрешается объединять занимающихся разных по возрасту и подготовленности для проведения тренировочных занятий, если разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы, спортивной подготовки

Таблица 2

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

Система многолетней подготовки в тайском боксе представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень

объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки по виду спорта тайский бокс определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное рингом, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, груши, боксерские мешки). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку – капу, боксерский шлем, боксерские перчатки, защиту стопы, голени, защитный жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины – защиту груди.

В содержании материала и контрольных и зачетных требований могут применяться методика кханов, утвержденная Федерацией тайского бокса России.

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

Программа составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.

Перевод спортсменов (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа осуществляется решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, и выполнения соответствующего спортивного разряда. Лицам, не выполнившим предъявляемые требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе. Перевод по годам на этапе совершенствования спортивного

мастерства осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.3. Структура тренировочного процесса.

Занятия планируют на каждые 52 недели, включая 4 недели летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят на тренировочных сборах, в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по планам самоподготовки и индивидуальным планам (для спортсменов групп ССМ и ВСМ).

Для каждой группы занятия планируют на основе учебно-тренировочного плана, годовых графиков тренировочных занятий и настоящей программы. Годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности юных спортсменов.

В подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участие в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных

видов спорта (спортивные игры, туризм, легкая атлетика).

Из года в год повышается удельный вес нагрузки на техническую, специальную физическую техническую подготовку. При этом постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на общефизическую подготовку.

2.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или)

спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;
- при объединении в расписании занятий в одну группу

спортсменов на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

2.5. Требования к объему тренировочного процесса.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе, которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки.

Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа (периода) и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов представлены ниже.

На этапе начальной подготовки продолжительность одного занятия не может превышать двух академических часов, в выходные и каникулярные дни – 3 часа.

Продолжительность одного занятия в тренировочных группах не может превышать трёх академических часов, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырёх академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трёх академических часов (академический час равен 45 минутам).

Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращён не более чем на 25%.

2.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки занимающихся и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах учитывается доля индивидуальной подготовки занимающихся для выполнения полного объема тренировочных нагрузок. Формы индивидуальной спортивной подготовки:

годовые индивидуальные планы, лиц проходящих спортивную подготовку (этапы ССМ и

ВСМ);

индивидуальные планы учебно-тренировочных занятий в каникулярный период и праздничные дни, в соревновательный период и во время тренировочных мероприятий, в период нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке (все этапы).

В период активного отдыха в переходном периоде спортсмен может тренироваться самостоятельно по индивидуальному плану.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

спортсменами в «праздничные дни»;

при нахождении тренера в отпуске, больничном, в командировках.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения

техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

объём и интенсивность нагрузки;

количество и характер упражнений;

очередность выполнения упражнений;

нагрузка в каждом упражнении,

длительность и темп выполнения упражнений;

количество максимальных и субмаксимальных нагрузок от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются: — нагрузка в предыдущих занятиях; — степень восстановления после предыдущих занятий. После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план учебно-тренировочной работы.

2.7. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в

том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для спортсменов, заканчивается в мае-июне, после чего спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры-преподаватели находятся в ежегодном отпуске.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом

особенностей вида спорта.

На основании годового плана утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание занятий для каждой тренировочной группы. Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, возрастных особенностей, установленных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

При планировании тренировочного процесса по тайскому боксу в учреждении разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- план тренировочных занятий на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- план-график на год;
- план теоретической подготовки на год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена групп (ССМ, ВСМ);
- план-конспект тренировочных занятий, рабочие планы (для всех спортивных групп);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах высшего и совершенствования спортивного мастерства. На этих этапах допускается, кроме основного тренера-преподавателя, привлечение дополнительного второго тренера по ОФП и СФП, при условии их одновременной работы со спортсменами, проходящими спортивную подготовку.

2.8. Виды подготовки, соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Техническая подготовка (ТП)– это процесс обучения технике движений, действий и рациональное применение в условиях противоборства, что дает возможность правильно решать задачи достижения высоких спортивных результатов.

Тактическая, теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения.

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

на этапах спортивной подготовки

Таблица 3

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен ствования спортивно го мастерств а	Этап высшего спортивно го мастерств а
		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	20 - 28	25 - 30	32 - 42	40 - 48	40 - 54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическа я 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, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 10

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся на следующие тренировочные этапы и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, позволяющей выполнять требования:

- контрольно-переводных нормативов настоящей программы,
- выполнением спортивных разрядных требований в соответствии с ЕВСК,
- выполнением требований кханов, утвержденных ФТБР;
- в группы совершенствования спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС;
- группы высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены выполнившие норматив МС и выше, члены сборных команд региона, РФ.

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно - оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана учебно-тренировочных занятий каждой группы был выполнен полностью. Основными формами учебно- тренировочной работы являются: групповые

занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно- массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2.9. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс".

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре

соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.10. Перечень тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Таблица 5

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

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

2.11. Годовой план спортивной подготовки.

План подготовки является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортсмена. На основании учебно-тренировочного плана разрабатываются планы подготовки тренировочных групп с учетом имеющихся условий.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ);

развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл - тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения(относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах общефизической подготовки и начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата.

Годичный цикл подготовки включает *подготовительный, соревновательный и переходный периоды*. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. *Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель*. Этот период *подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки*. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты,

выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами тайского бокса: ударами: рук, ног, локтями, коленями, защитой: уклоном, сбивом, блоком, борьбы в клинче: захватами, скрутками; передвижениями, падениями, самостраховкой, и т.д; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники тайского бокса, изучаются элементы тактики, организуются спортивные, тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие *типы мезоциклов:* втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в учебно-тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 микроциклов двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный +

МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований,

которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельносоревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельносоревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий.

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных

микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжелой для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

2.12. Планы инструкторской и судейской практики.

Занимающиеся должны овладеть принятой в тайском боксе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного

по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных клубах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее

простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных нормативов.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

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

Лицо, желающее пройти, обучение по Программе, может быть зачислено, **только при наличии** положительного заключения из медицинского учреждения.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами в порядке, установленном Правительством РФ, федеральными органами исполнительной власти.

Углублённое медицинское обследование (далее УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния

здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

УМО зачисленных в группы Т(СС), ССМ проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине в отделениях (кабинетах) спортивной медицине, врачебно-физкультурных диспансерах.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсменов.

Целью проведения врачебного контроля является, определение уровня адаптации спортсменов к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений, а также контроль за состоянием здоровья спортсменов на всех этапах подготовки.

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при

нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко

используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в

пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Тренировочные группы, группы ССМ и ВСМ. С ростом тренировочных нагрузок в тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и

специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

2.14. План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте.

Разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА

«Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 6

п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам, спортсмены групп ССМ и ВСМ проходят онлайн обучение на сайте РУСАДА с последующим получением сертификата.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица 7

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2

Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в

продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и

методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Структура учебно-тренировочного занятия представляет собой четыре части: вводная, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют обще-подготовительные упражнения и общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия. Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия прописывается: цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки.

План включает: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и

характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

3.3. Этап начальной подготовки

Образец плана тренировочного занятия на этапе начальной подготовки до года

Таблица 8

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения (мин)	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие	-	5	Проверить гигиеническое состояние обучающихся
Подготовительная	Ритуал	-	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные
	Разогревание организма	Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений	3	
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды	Комплекс специальных	10	

	начальных элементов базовой техники)	подготовительных упражнений		е упражнения выполняются медленно. Обучающиеся громко проговаривают названия упражнения
Основная	Отработка начальных элементов без партнера	Компл екс специально-подготовительных упражнений	25	Базовые элементы отрабатываются под счет
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на развитие гибкости	Комп лекс общефизических упражнений	35	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости. Ходьба, упражнения на	10	Игры подбираются в соответствии с возрастом, как из общего курса, так и специализированного

		расслаблени е, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия		В заминке темп выполнения упражнений спокойны
	Итого		90	

**Примерный план тренировочных занятий для групп начальной
подготовки (час)**

Таблица 9

п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й
I. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1
2.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и	1	2

	самоконтроль спортсмена.		
3.	Краткая характеристика техники тайского бокса	-	1
4.	Тактическая подготовка	1	5
5.	Психологическая подготовка	1	5
Итого		4	14
II. Практическая подготовка			
6.	Общая физическая подготовка	115	135
7.	Специальная физическая подготовка	44	54
8.	Техническая подготовка	42	52
9.	Участие в соревнованиях и контрольные упражнения	2	2
10.	Инструкторская и судейская практика	1	2
Итого		204	246
Общее количество часов:		208	260

I. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах тайского бокса. Правила поведения в тайском боксе. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

2. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических

упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

3. Краткая характеристика техники тайского бокса.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в

приседе;

- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой,

переворачивание, выкручивание и вкручивание;

- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка.

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

3. Техническая подготовка. Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Спортсмен осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без

излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстрой скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная осанка, изготoвка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки спортсмена. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание.

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (кхан): боевое положение кулака; боевая стойка; статические упражнения с различной высотой выполнения стойки. Изучение поворотов на 90 и 180 в стойках. Медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Передвижение /все виды/; прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью. Техника ударов руками: стоя на месте выполнение базовых ударов прямые, боковые, нижние; защита от ударов руками: уклон, нырок, подставка руками; техника ударов ногами: удар ногой прямой, удар ногой боковой, удар с дистанцией коленом; стоя на месте статичное удержание ноги и колена в конечном положении выполнения удара. Защита от ударов ногами: сбив рукой от

прямого удара ногой, подставка голени от бокового удара ногой, размыкание дистанции от ударов ногами, защита руками от высоких ударов ногами; отработка комбинаций в парах с лапами /работа переменная по раундам/комбинации: два прямых руками, боковой удар ногой, левый боковой рукой, правой ногой боковой, удары коленями в захвате за голову, удар колена с дистанции с добавлением бокового удара этой же ногой (попеременная работа), руками снизу сбоку и добавления удара колена в корпус. Комбинации могут добавляться или меняться по желанию мастера. Блоки на месте: стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером без партнера, блоки в различных перемещениях: самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

3.4. Тренировочный этап.

Эффективность учебно-спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой тайского бокса и физической подготовки спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

3.5. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1-2 год обучения (начальная специализация).

Образец плана-конспекта тренировочного занятия на
тренировочном этапе до 2-х лет (начальная специализация)

Таблица 10

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения (мин)	Методические указания
	Построение, постановка задачи на занятие	-	5	Проверить гигиеническое состояние обучающихся
Подготовительная	Ритуал	-	2	Обратить внимание на осанку. Разминочные упражнения выполняются под счет в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются в различных временных режимах
	Разогревание организма	Комплекс разминочных упражнений на месте	18	
	Подготовительные упражнения (бег, перемещения, различные виды упражнений на координацию)	Комплекс специально-подготовительных упражнений	10	
Основная	Отработка базовых элементов в паре с партнером	Комплекс специально-подготовительных упражнений	30	Базовые элементы отрабатываются под счет.

	Наработка технических действий в паре с партнером	Комплекс специально-подготовительных упражнений	20	В работе в паре следить за соблюдением обучающимися правил техники безопасности
	Отработка технических действий на мешке	Комплекс специально-подготовительных упражнений	10	
	Проведение учебных боя	Комплекс специально-подготовительных упражнений	10	
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на развитие силы	Комплекс общефизических упражнений	10	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия	5	Темп выполнения упражнений спокойный
Итого			120	

Примерный тренировочный план тренировочных занятий (час)

Таблица 11

п/п	Тема	год обучения	
		1	2
I. Теоретическая подготовка			
1.	Развитие тайского бокса в мире и России	3	3
2.	Спорт и здоровье	3	3
3.	Экипировка	3	3

4.	Аттестационные требования по тайскому боксу	2	2
5.	Основы методики проведения самостоятельных занятий	1	1
6.	Психологическая подготовка	19	19
7.	Тактическая подготовка	29	29
Итого		60	60
II. Практическая подготовка			
8.	Общая физическая подготовка	194	194
9.	Специальная физическая подготовка	117	117
11.	Техническая подготовка	130	130
12.	Участие в соревнованиях и контрольные упражнения	12	12
Итого		453	453
13.	Медико-биологическое обследование	4	4
14.	Инструкторская и судейская практика	3	3
Итого		7	7
Общее количество часов:		520	520

I. Теоретическая подготовка

1. Развитие тайского бокса в мире и России.

Международные федерации тайского бокса, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по тайскому

боксу.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий тайского бокса. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

3. Экипировка.

Снаряжение и экипировка для занятий тайским боксом, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий. Аттестационные требования по тайскому боксу.

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей. Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в тайском боксе. Права и обязанности участников аттестации.

4. Основы методики проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных

физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды учебной тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в

положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

1. Специальная физическая подготовка.

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей:

упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

разнообразные прыжки:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;

челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее

важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;
- полушпагаты и шпагаты;
- опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону);
- упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног;
- прыжки с разворотами;
- подвижные игры.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырки с прямыми ногами;
- кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие. Статичные упражнения.

2. Техническая подготовка.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а такжена постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Спортсмен осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление не активных мышц экономит энергию, способствует быстройте движений, помогает более совершенному выполнению техники

движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпусом. Основа работы корпуса – правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костно-мышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся.

Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы тайского бокса. Боевое положение кулака; боевая стойка; статические упражнения с различной высотой выполнения стойки. Изучение поворотов на 90 и 180 в стойках. Медленные и быстрые повороты в различных стойках. Передвижение /все виды/; прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью. Техника ударов руками: стоя на месте выполнение базовых ударов прямые, боковые, нижние; защита от ударов руками: подставка руками, уклон или нырок контратака рукой; техника ударов ногами:

удар ногой прямой, удар ногой боковой, удар с дистанцией коленом; стоя на месте статичное удержание ноги и колена в конечном положении выполнения удара.

Защита от ударов ногами: сбив рукой от прямого удара ногой, подставка голени от бокового удара ногой, размыкание дистанции от ударов ногами, защита руками от высоких ударов ногами; атака ногами (прямые, круговые), защита (сбросы, подставка голени, размыкание), контратака ногами; отработка комбинаций в парах с лапами

- два прямых руками – колено противоположный локоть;
- два прямых руками, боковой удар ногой
- левый боковой рукой, правой ногой боковой
- удары коленями в захвате за голову
- удар колена с дистанции с добавлением бокового удара этой же ногой

(попеременная работа)

- руками снизу сбоку и добавления удара

колена в корпус. Комбинации могут добавляться или меняться по желанию мастера. Техника клинча

- верхний замок, защита от него;
- перехваты рук в работе клинча;
- скручивание в клинче;
- удары коленей в клинче и их блокировка;
- удары локтей в работе клинча, блоки на месте: стоя на месте

выполнение элементов различных блоков с партнером без партнера, блоки в различных перемещениях: самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

3. Тактическая подготовка.

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика тайского бокса». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики тайского бокса и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь

техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучает начальным тактическим приемам, соответствующим уровню базовой техники освоенную спортсменами.

3.6. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-4 года обучения (углубленная спортивная специализация).

Образец плана тренировочного занятия на тренировочном этапе свыше 2-х лет (углубленная специализация)

Таблица 12

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения (мин)	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие	-	5	Проверит гигиеническое состояние обучающихся
Подготовительная	Ритуал	-	2	Настрой детей на занятие. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и
	Разогревание организма	Комплекс разминочных упражнений	18	
	Подготовительные Упражнения (ходьба, бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой,	Комплекс специально-подготовительных упражнений	10	

	упражнения на гибкость, растяжку и формирование осанки)			координацию.
Основная	Отработка базовых элементов без партнера и с партнером	Комплекс специально-подготовительных упражнений	15	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно
	Отработка технических действий в паре с партнером	Комплекс специально-подготовительных упражнений	25	следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Отработка технических действий на мешке	Комплекс специально-подготовительных упражнений	10	
	Проведение учебных боев	Комплекс специально-подготовительных упражнений	10	
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на развитие силы	Комплекс обще-физических упражнений	10	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	Комплекс упражнений на растягивание и подвижные игры	15	При растягивании Упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке

				темп выполнения Упраж нения спокой ый
Итог о	120			

Примерный тренировочный план тренировочных занятий (час)

Таблица 13

№ п/п	Тема	год обучения	
		3	4
I. Теоретическая подготовка			
1.	Развитие тайского бокса в мире и России	1	1
2.	Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по тайскому боксу	2	2
3.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена	3	3
4.	Основы техники тайского бокса	2	2
5.	Основы методики тренировки	2	2
6.	Психологическая подготовка	28	18
7.	Тактическая подготовка	50	50
Итого		86	86
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	214	214
2.	Специальная физическая подготовка	197	197
3.	Техническая подготовка	206	206
4.	Участие в соревнованиях и контрольные упражнения	18	18
Итого		635	635

5.	Медико-биологическое обследование	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3
Итого		7	7
Общее количество часов:		728	728

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

I. Теоретическая подготовка.

1. Развитие тайского бокса в мире и России.

Международные федерации тайского бокса, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по тайскому боксу.

2. Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по тайскому боксу.

Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

3. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических

возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

4. Основы техники тайского бокса.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

5. Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечнососудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия

материальной базы.

Средства и методы. Строевые упражнения:

- ходьба и бег в строю;
- передвижение приставными шагами;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные

движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа

на животе;

- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

2. Специальная физическая подготовка.

Ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно- силовых способностей. В таком виде спорта как тайский бокс повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства занимающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время выполнения технического действия. Поэтому и подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.):

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками, локтями, коленями и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

- отжимания с партнером;
- приседания с партнером;
- упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений:

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку;
- метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие ловкости:

- метание теннисного мяча в парах и без (в стену);
- различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов, соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

3. Техническая подготовка

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для

контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшими отягощениями. На данном этапе спортсмен начинает изучать боевое применение спортивной техники тайского бокса.

В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. К концу этого периода спортсмен приобретает уверенные навыки самоконтроля.

Учебно-тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы тайского бокса.

Техника защита – контратака

Боец 1

Боец 2

Атака: круговые удары ногой Блоки голенью и ответ
круговым ногой Атака: прямой удар ногой вперед Сброс
рукой, ответ круговым ногой Атака: прямые удары руками

Уклон, контратака

рукой

Атака: боковые удары руками Нырок, контратака руками

Атака: любые удары руками Блоки руками и контратака
ногами круговыми по корпусу

Атака: любые удары руками

Блоки или сбивы, контратака локти

Атака: удары руками-ногами

Контратака после любых защит

одинокими или

комбинациями

Атака: одиночные удары Провал,

размыкание и контратака руками-ногами

отработка комбинаций в парах с лапами

- троечка руками круговой ногой
- круговой ногой блок (голенью) круговой ногой
- двоечка руками колено-локоть
- провал от ноги, круговой ногой
- удары коленом в замке за голову

техника клинча

- Экран в клинче, скрутки с экраном
- Обоюдный захват: боец 1 – атака коленями, боец 2 – блокировка от

коленей

- Борьба рук в клинче и обоюдные скручивания
- Вольно

клинч 1 раунд

Закрепление

следующих ударов:

прямые и круговые удары руками;

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение ударов в паре по макиваре, лапам;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

прямые и круговые удары локтями;

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- выполнение ударов локтями перед зеркалом;
- выполнение ударов в паре по макиваре, лапам;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку

серии ударов руками:

- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

- выполнение серий ударов в паре по макиваре, лапам;
- выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за

определенный промежуток времени;

выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

- выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

серии ударов локтями:

- выполнение серий ударов локтями в паре с использованием защитного снаряжения;

- выполнение серий ударов в паре по макиваре, лапам;
- выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за

определенный промежуток времени;

- выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

- выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

прямые и круговые удары коленями:

- индивидуальное разучивание новых ударов коленями;
- индивидуальная отработка ударов коленями по мешку;

удары в различных перемещениях:

- выполнение прямых ударов ногами и коленьями с партнером, используя защитное снаряжение;

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

удары в различных направлениях:

- стоя на месте статичное удержание ноги и колена в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;

- скоростное реагирование ударами руками, локтями, коленьями и ногами в различных направлениях по команде тренера;

техника серий ударов руками, локтями, коленьями и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками, локтями, коленьями и ногами на месте и в передвижении.

Подхваты ног:

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами ног на различных уровнях, защищающийся выполняет подхват ноги на уровне, соответствующем удару и выполняет скручивание, высекание опорной ноги;

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

В тайском боксе используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Эй!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

3.7. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Образец плана тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства, рассчитанный на 3 часа

Таблица 14

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения (мин)	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие	-	5	Проверит гигиеническое состояние обучающихся
Подготовительная	Ритуал	-	2	Настрой детей на занятие.
	Разогревание организма	Комплекс разминочных упражнений	18	Разминочные упражнения выполняются под счет, в

	Подготовительные упражнения (ходьба, бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование осанки)	Комплекс специально-подготовительных упражнений	15	координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и координацию.
Основная	Отработка элементов традиционной базовой техники без партнера и с партнером	Комплекс специально-подготовительных упражнений	40	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Наработка технических действий в паре с партнером	Комплекс специально-подготовительных упражнений	30	
	Отработка технических действий на мешке или проведение учебных боев	Комплекс специально-подготовительных упражнений	30	
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на развитие силы	Комплекс обще-физических упражнений	20	

Заключительная	Восстановление после проделанной работы	Комплекс упражнений на Растягивание или подвижные игры	20	При растягивании и упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнения спокойный
	Итого		180	

Примерный тренировочный план тренировочных занятий (час)

Таблица 15

№ п/п	Тема	ССМ весь период
I. Теоретическая подготовка		
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	9
2.	Основы методики тренировки	9
3.	Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки	10
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки	9
5.	Педагогические средства восстановления	9
6.	Психологическая подготовка	32
7.	Тактическая подготовка	113
Итого		191
II. Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	230
2.	Специальная физическая подготовка	289

3.	Техническая подготовка	286
4.	Участие в соревнованиях и контрольные упражнения	24
Итого		829
5.	Медико-биологическое обследование	4
6.	Инструкторская и судейская практика	6
7.	Восстановительные мероприятия	10
Итого		20
Общее количество часов:		1040

Образец плана тренировочного занятия на этапе высшего спортивного мастерства, рассчитанный на 3 часа

Таблица 16

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки	Время выполнения (мин)	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие	-	5	Проверит гигиеническое состояние обучающихся
Подготовительная	Ритуал	-	2	Настрой детей на занятие. Разминочные упражнения
	Разогревание организма	Комплекс разминочных упражнений	18	

	Подготовительные Упражнения (ходьба, бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование осанки)	Комплекс специально-подготовительных упражнений	10	выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и координацию.
Основная	Отработка элементов традиционной базовой техники без партнера и с партнером	Комплекс специально-подготовительных упражнений	40	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Наработка технических действий в паре с партнером	Комплекс специально-подготовительных упражнений	30	
	Отработка технических действий на мешке или проведение учебных боев	Комплекс специально-подготовительных упражнений	30	
	Комплексное воспитание физических качеств с акцентом на развитие силы	Комплекс обще физических упражнений	25	

Заключительная	Восстановление после проделанной работы	Комплек с упражнен ий на растягива ние или подвижн ые игры	20	При растягивании упражнения выполняю тся медленно в координа ции с дыханием . В заминке темп выполнен ия упражнен ия спокойны й
Итого			180	

Примерный тренировочный план тренировочных занятий (час)

Таблица 17

п/п	Тема	ВСМ весь период
I. Теоретическая подготовка		
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	9
2.	Основы методики тренировки	9
3.	Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки	10
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки	9
5.	Педагогические средства восстановления	9
6.	Психологическая подготовка	63
7.	Тактическая подготовка	200
Итого		309
II. Практическая подготовка		

1.	Общая физическая подготовка	270
2.	Специальная физическая подготовка	373
3.	Техническая подготовка	260
4.	Участие в соревнованиях	24
Итого		893
5.	Медико-биологическое обследование	6
6.	Инструкторская и судейская практика	8
7.	Восстановительные мероприятия	12
Итого		26
Общее количество часов:		1248

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норматива «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Важным вопросом построения учебно-тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

1. Теоретическая подготовка.

1. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

2. Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

3. Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.

Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов. Требования и критерии оценки технического действия.

4. Основы комплексного контроля в системе подготовки.

Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного,

текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

5. Педагогические средства восстановления.

Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки имеет основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, развитие физических качеств, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач учебно-тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы.

Общеразвивающие и строевые

упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные

движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на пояс, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды приседаний;
- различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Различные спортивные игры.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки.

Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности каратиста.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- метание набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м;
- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов, соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;
 - наклоны и вращательные движения туловищем;
 - упражнение на растягивание с партнером;
- Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;

- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

Специальные подвижные игры.

3. Техническая подготовка.

Целью технической подготовки в этом периоде является достижение стабильности и автоматизма выполнения двигательных действий и доведение до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей традиционной и спортивной техники у каждого занимающегося.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными базовыми комплексами и отдельными техническими элементами. Добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Для развития более гибкого навыка необходимо увеличивать количество повторений ранее изученных технических действий в обычных и новых, непривычных условиях. Для развития быстроты движений полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным.

Отработка техники проводится на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и традиционная техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений

(подготовительных, подводящих, имитационных) достигается при четком соблюдении: а) целей и задач упражнения; б) структурной взаимосвязи с основными двигательными действиями; в) дозирования упражнений; г) контроля и самоконтроля выполнения.

В рамках одного занятия обучение новым и координационно сложным техническим действиям необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники тайского бокса, не используемой в соревновательной практике, а также спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы тайского бокса.

Техника защита – контратака (раунд

1,5 мин, отдых 30 сек.) Боец 1

Боец 2

Атака: удары руками
корпусу

Блоки руками, контратаки ногами по

Атака: удары ногами
ногами

Защита провалами, контратаки руками-

Атака: удары руками
нырками и вход в клинч Атака: круговые удары ногами

Защита уклонами,

Захваты ног и
выбивание опорной ноги Атака: удары руками-ногами Все
приемы, какие умеет боец

Боец 1

Боец 2

Атака: удары руками

Контратаки руками

Атака: удары ногами

Контратаки руки-ноги

Атака: удары руками

Контратаки локти-колени

Атака: беквисты

Провалы, блоки, контратаки

Атака: вертушки

Провалы, контратаки руками-ногами

отработка комбинаций в парах с лапами

- двоечка руками, отшаг назад, локоть
- прямой удар рукой, продолжение этой же рукой удар локтем
- круговой удар ногой, прямой удар этой же ногой
- беквист рукой
- беквист локтем
- двоечка руками, третий крюк по печени
- колени по корпусу, противоположный локоть
- правой рукой прямой по корпусу, левой рукой боковой в голову
- типы в голову
- ногой вертушку в голову

Учебные бои (раунд 1,5 мин, отдых 30 сек.)

- Боец 1 Боец 2

Вольно передней рукой Вольно
передней рукой Вольно левой рукой
Вольно
правой рукой

Вольно правой рукой Вольно левой рукой
Вольно руками Вольно руками
Вольно левой рукой, правой ногой Вольно правой
рукой, левой ногой Вольно клинч Вольно клинч

Вольный бой 3р. х 2 мин. Вольный бой 3р. х 2 мин.

- Боец 1 Боец 2
- Вольно руками Вольно руками
- Вольно руками Вольно руки со входом в клинч
- Вольно левой ногой Вольно правой ногой
- Вольно ногами Вольно ногами
- Вольно руки Вольно ноги
- Вольно клинч

Вольно
клинч Вольный бой 3р. х 2 мин. Вольный

бой 3р. x 2 мин

3.8. Психологическая подготовка.

Специфика тайского бокса, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации

важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного

результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с

необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

3.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов;

Планированием спортивных результатов в учреждении занимается тренерский состав.

Подразумевает составление перспективного плана спортивных результатов, выполнения спортивных разрядов на текущий спортивный год. При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к

участию в спортивных соревнованиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи:

- выполнить разрядный норматив;
- увеличить трудность выполняемых комбинаций;
- занять определенное место на основных соревнованиях;
- попасть в сборную команду.

Учет спортивных результатов фиксируется тренерами в журналах учета тренировочных занятий тренировочного и начального этапов, и в индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций деятельности тренера-преподавателя.

В практике работы со спортсменами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки спортсменов. Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в

котором

отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов.

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения её компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего

опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного учебно-тренировочного цикла. Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям. Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий.

Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий. К документам текущего планирования относятся:

- рабочий (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки,

- план-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно методические указания,

- план подготовки к соревнованиям – должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

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

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности по организации учебно-тренировочного процесса. Рекомендуются организацию и ведение научно-методической деятельности осуществлять на основе взаимодействия с организацией, для которой научно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности. Можно выделить следующие направления научно-методической деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;

- б) организация мониторинга учебно-тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно- тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки,
- д) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- е) внедрение современных тестирующих, диагностических и восстановительных технологий, инновационных средств, методов и технологий в различных видах подготовки (теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, соревновательной), обеспечивающих результативность соревновательной деятельности, рост спортивного мастерства спортсменов.

Психологическое сопровождение в спорте означает содействие в достижении максимальных для спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной подготовки. Цель психологического сопровождения — полноценная реализация профессионально-психологического потенциала личности спортсмена.

IV. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

4.1. Требования к кадровому составу организаций,

**осуществляющих спортивную
подготовку.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России

26.09.2014, регистрационный N 34135) , или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "тайский бокс", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

4.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень материально-технического обеспечения

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование спортсменов представлены в таблицах 26,27,28.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на организацию	2
2.	Весы (до 150 кг)	штук	на организацию	1
3.	Гантели (от 0,5 до 10 кг)	комплект	на организацию	2
4.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Гриф для штанги	штук	на организацию	2

6.	Груша боксерская набивная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Канат	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Лапы для ног ("пэды")	пар	на тренировочный спортивный зал	6
13.	Лапа-хлопушка	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Макивара мобильная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
15.	Макивара стационарная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Манекен водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Мяч баскетбольный	штук	на организацию	1
19.	Мяч футбольный	штук	на организацию	1
20.	Мяч теннисный	штук	на организацию	5
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на организацию	2
22.	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	на организацию	2
23.	Напольное покрытие татами ("будо-мат")	комплект	на организацию	1
24.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	комплект	на организацию	1
25.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4

26.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	на организацию	1
28.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на организацию	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	3
33.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
34.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
35.	Эспандер кистевой	штук	на тренировочный спортивный зал	1

Наименование спортивной экипировки

Таблица 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Защитные протекторы голени и стопы красного и синего цвета	комплект	на организацию	10
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	комплект	на организацию	10
3.	Нательный протектор (жилет) красного и синего цвета	комплект	на организацию	10
4.	Перчатки боксерские красного и синего цвета	комплект	на организацию	10
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на организацию	10
6.	Протектор для груди женский	штук	на организацию	10
7.	Протектор-бандаж для паха мужской	штук	на организацию	10
8.	Протектор-бандаж для паха женский	штук	на организацию	10

9.	Шлем для вида спорта "муайтай" красного и синего цвета	комплект	на организацию	12
----	--	----------	----------------	----

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3.	Защитные протекторы голеней-стопа красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Майка для вида спорта "муайтай" красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5

7.	Обод на голову ("Монгкон")	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Наколенники	пар	на обучающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цвета	комплект	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Перчатки боксерские (красные и синие)	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
11.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
12.	Повязка на руку ("Пратъят")	штук	на обучающемся	-	-	2	2	1	2	1	2
13.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Протектор-бандаж для паха (женский)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
16.	Протектор-бандаж для паха (мужской)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
17.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Шлем для вида спорта "муайтай" красного и синего цвета	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	1	2	2	2
19.	Шорты для вида спорта "муайтай"	комплект	на обучающемся	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

[illegible]

V. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

5.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс"

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Возраст лиц, поступающих, а также уже занимающихся в Учреждении, наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки определяются федеральными стандартами спортивной подготовки. Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается.

Набор (индивидуальный набор) занимающихся осуществляется ежегодно: с начала спортивного сезона. Зачисление лиц, поступающих в Учреждение, оформляется распорядительным актом Учреждения (приказом директора) на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

Зачисление производится по письменному заявлению поступающих

или родителей (законных представителей) при наличии заключения врача педиатрической службы лечебно-профилактического учреждения. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов. 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. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется тренерским советом.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта " тайский бокс" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

5.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ

спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

1) . На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
- гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта " тайский бокс ";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта " тайский бокс ";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных

спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта " тайский бокс ";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

-повышение функциональных возможностей организма;

-формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

-выполнение плана индивидуальной подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

-приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта " тайский бокс ";

-знание антидопинговых правил;

-сохранение здоровья.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической

подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Оценка результатов реализации Программы осуществляется после каждого этапа, года обучения (промежуточная) с целью перевода на последующий этап (год обучения), с целью определения результатов освоения программы и основания (возможности) для перевода спортсменов на следующий этап(год обучения). Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод спортсменов, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора на основании решения тренерского совета.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Перевод спортсменов на этап Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Устанавливаются комплексы контрольных упражнений и нормативы для оценки общей и специальной физической, технико-тактической (за

исключением этапа начальной подготовки), а также требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап.

Основной формой проверки по общей физической и специальной физической подготовке, и технико-тактической подготовке являются контрольные занятия.

При условии выполнения спортивного (юношеского спортивного) разряда спортсмены групп начальной подготовки могут быть переведены досрочно в группу тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) при выполнении нормативов и требований по переводу, а также на основании стажа занятий (на этапе начальной подготовки пройти обучение не менее 1 года).

Если на одном из этапов подготовки результаты прохождения подготовки спортсмена не соответствуют предъявляемым Программой требованиям, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, но предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

5.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является результативность учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность,

возможности функциональных систем.

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов

(1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема,разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Сроки проведения контроля:

- Вступительные контрольные испытания проводятся в сроки комплектования групп.
- Текущие (промежуточные) испытания проводятся перед подготовительным этапом(октябрь-март).
- Переводные испытания проводятся в группах в конце соревновательного периода (май-сентябрь).

5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица 20

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количес тво раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
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	количес тво раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-
тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 21

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9
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 (первый год)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной	Спортивные разряды -		

	подготовки (второй и третий годы)	"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 22

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		218	183
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			9	8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "тайский бокс"

Таблица 23

N 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 2 000 м	мин, с	не более	

			-	9.45
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
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	количество раз	не менее	
			1	

	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		
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"		

5.5. Методика проведения тестирования физической подготовленности.

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

«Бег 30 метров». Бег проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке, выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

«Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров». Бег проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

«Смешанное передвижение на 1000 метров». Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. рекомендуется

начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

«Челночный бег 3 x10». Бег выполняется из положения высокого старта, по команде

«Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем.

«Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Спортсмен делает взмах руками вверх и назад с одновременным полуприседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

«Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)». Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Разрешается одна попытка.

«Подтягивание на перекладине». Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое

повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу.

«Кросс на 3, 5 км (бег по пересеченной местности)». Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды

«Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

5.6. Рекомендации по организации тестирования.

Чтобы получаемая с помощью тестирования информация была правильной и достоверной, тренеру надо выполнять следующие требования.

1. Максимально точно измерять параметры и правильно их записывать.
2. Комплексное тестирование проводить не реже 2-х раз в год, так как организм спортсмена постоянно растёт, и физические качества развиваются не равномерно.
3. Тест по возможности проводить всегда в одно и тоже время.
4. Тренер должен предварительно обучить спортсменов правильному выполнению теста.

5. Перед тем как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку. Это предупредит возможные травмы вследствие неразогретости мышечно-связочного аппарата и улучшит показатели, где результат очень зависит от проявления гибкости, скорости, силы и прыгучести.

6. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

7. Тестируемые должны находиться в соответствующей спортивной одежде и обуви.

8. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех спортсменов.

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) по виду спорта тайский бокс следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках учебно- тренировочных планов.

План спортивно-массовых мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами КОГАУ «ВятСШОР» ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

VII. Требования к участию лиц, проходящих

спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс".

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "тайский бокс";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Документ подписан электронной подписью

ФИО: Димитриев Александр Владимирович

Организация: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Крапивинского муниципального округа»

Должность: Директор

Дата подписания: 19.09.2026 02:37

Подпись действительна до: 23.05.2027

Уникальный программный ключ: 50ae53ec77234fd00705b9943989d9df