

Главное управление по физической культуре и спорту Администрации города Красноярск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 31 мая 2023 № 3

Утверждена
Директор МАУДО «Спортивная
школа по видам единоборств
_____/ Е.Н. Царёв
1 июня 2023

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (муайтай)**

Возраст обучающихся – с 10 лет до 18 и старше

Срок реализации программы:
НП – 3 года
УТ - 4 года
ССМ – не ограничивается

Авторы-составители:
Шевелева Юлия Николаевна, инструктор-методист
Нурми Александр Александрович, старший тренер-преподаватель
отделения тайского бокса (муайтай)

г. Красноярск, 2023 г.

Содержание

1. Общие положения	4
2. Характеристика Программы	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	8
2.2. Объем Программы	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	10
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	11
2.3.3. Спортивные соревнования.....	12
2.3.4. Работа по индивидуальным планам.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
3. Система контроля	24
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	24
3.1.1. На этапе начальной подготовки:.....	24
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):.....	24
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:	24
3.2. Оценка результатов освоения Программы	25
3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки	25
4. Рабочая программа	28
4.1. Средства общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) – на всех этапах СП.....	28
4.2. Техническая подготовка	33
4.3. Тактическая подготовка.....	38
4.4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	40
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» (муайтай)	42
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	43
6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой.....	45
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	45
6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами	45
6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников.....	46

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников	46
7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	47
8. Информационно-методические условия реализации программы.....	48
Приложения.....	49
Приложение №1	49

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс (муайтай) (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс (муайтай), утвержденным приказом Минспорта от 21.11.2022 №1033 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 0170001411Я

весовая категория 30 кг	017	016	1	8	1	1	Н
весовая категория 32 кг	017	018	1	8	1	1	Н
весовая категория 34 кг	017	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 36 кг	017	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 38 кг	017	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	017	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 40,91 кг	017	029	1	8	1	1	Ж
весовая категория 42 кг	017	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 43,18 кг	017	030	1	8	1	1	Ж
весовая категория 44 кг	017	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 45 кг	017	021	1	8	1	1	С
весовая категория 45,45 кг	017	034	1	8	1	1	Ж
весовая категория 46 кг	017	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,62 кг	017	035	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	017	007	1	8	1	1	Я
весовая категория 48,99 кг	017	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 50 кг	017	008	1	8	1	1	Н
весовая категория 50,80 кг	017	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	017	009	1	8	1	1	Я
весовая категория 52 кг	017	010	1	8	1	1	Н
весовая категория 52,16 кг	017	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,52 кг	017	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	017	011	1	8	1	1	Я
весовая категория 55,34 кг	017	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	017	012	1	8	1	1	Н
весовая категория 57 кг	017	013	1	8	1	1	Я
весовая категория 57,15 кг	017	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 58 кг	017	014	1	8	1	1	Н
весовая категория 58,87 кг	017	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 60 кг	017	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 61,24 кг	017	043	1	8	1	1	Л

весовая категория 63,5 кг	017	017	1	8	1	1	Я
весовая категория 63,50 кг	017	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63,5+ кг	017	023	1	8	1	1	Д
весовая категория 66,68 кг	017	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	017	019	1	8	1	1	Я
весовая категория 69,85 кг	017	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 71 кг	017	022	1	8	1	1	Я
весовая категория 71+ кг	017	024	1	8	1	1	Н
весовая категория 72,58 кг	017	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	017	025	1	8	1	1	Я
весовая категория 75+ кг	017	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 76,20 кг	017	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 79,38 кг	017	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 79,38+ кг	017	050	1	8	1	1	Ж
весовая категория 81 кг	017	028	1	8	1	1	А
весовая категория 81+ кг	017	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82,55 кг	017	051	1	8	1	1	М
весовая категория 86 кг	017	031	1	8	1	1	А
весовая категория 86,18 кг	017	052	1	8	1	1	М
весовая категория 90,70 кг	017	053	1	8	1	1	М
весовая категория 90,70+ кг	017	054	1	8	1	1	М
весовая категория 91 кг	017	032	1	8	1	1	А
весовая категория 91+ кг	017	033	1	8	1	1	А
про-амат - весовая категория 40,91 кг	017	055	1	8	1	1	Д
про-амат - весовая категория 43,18 кг	017	056	1	8	1	1	Д
про-амат - весовая категория 45,45 кг	017	057	1	8	1	1	Д
про-амат - весовая категория 47,62 кг	017	058	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 48,99 кг	017	059	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 50,80 кг	017	060	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 52,16 кг	017	061	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 53,52 кг	017	062	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 55,34 кг	017	063	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 57,15 кг	017	064	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 58,87 кг	017	065	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 61,24 кг	017	066	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 63,50 кг	017	067	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 66,68 кг	017	068	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 69,85 кг	017	069	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 72,58 кг	017	070	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 76,20 кг	017	071	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 79,38 кг	017	072	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 79,38+ кг	017	073	1	8	1	1	Д
про-амат - весовая категория 82,55 кг	017	074	1	8	1	1	Ю

про-амат - весовая категория 86,18 кг	017	075	1	8	1	1	Ю
про-амат - весовая категория 90,70 кг	017	076	1	8	1	1	Ю
про-амат - весовая категория 90,70+ кг	017	077	1	8	1	1	Ю
одиночный разряд	004	001	2	6	1	1	Я
парный разряд	004	002	2	8	1	1	Я
смешанный парный разряд	004	003	2	6	1	1	Я
командные соревнования	004	004	2	6	1	1	Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс (муайтай), утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 N 1242 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта «тайский бокс», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Федеральное агентство по физической культуре и спорту письмо От 12 декабря 2006 г. N ск-02-10/3685 для использования в работе "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации".

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их

систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ);
- совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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

2. Характеристика Программы

Тайский бокс, или муай тай – это традиционная боевая система Таиланда, возникшая из своей более древней формы муай боран на стыке с другими единоборческими искусствами народов Индокитая. Само понятие «муай тай» имеет санскритское происхождение, его можно перевести как «свободная схватка».

На родине это искусство часто именуют «бой восьми конечностей», потому что в схватке задействованы кулаки, ступни-голени, локти и колени. Это эффективная система боя, в ее основе лежит простая парадигма – максимально быстрая победа над соперником в любых условиях.

Изначально в тайском боксе применялись базовые комплексы вроде ката или таулу из каратэ и ушу, но сегодня их заменили ударные комбинации и связки.

Словосочетание «муай тай» начали активно применять лишь с 1934 года, с момента официального возникновения Таиланда.

Муай тай в древности и сегодня. Тайский бокс изначально являлся обязательной дисциплиной для воинов и членов правящего рода. Схватки имели место на всех без исключения праздниках, в том числе – на крупных ярмарках. Бойцы, победители народных турниров, могли получить титул дворянина и начать службу в королевской гвардии. Их называли «муай луанг», что значит «воин короля». Известно, что вплоть до правления Рамы VII (первая половина XX века) из лучших бойцов муай тай формировалось элитное воинское подразделение «гром нак муай», в переводе – «объединение королевских воинов».

До 1929 года поединок муай тай не предполагал возможность сдачи, проигравший покидал ринг либо с серьезными физическими повреждениями, либо уже мертвым. При этом изначально счет вели не по часам, а при помощи плода кокосовой пальмы, помещенного в воду. Как только плод тонул, раунд заканчивался.

В первые десятилетия XX века кроме новой системы подсчета очков и трехминутных раундов ввели адекватный ринг (квадрат со стороной 6 метров), роль которого ранее исполняла ровная земляная площадка вариативной величины.

Перед схваткой воины муай тай исполняют два ритуала – это молитва Вай кру и трансовый боевой танец Рам муай. Молитва фокусирует дух, танец приводит тело в состояние повышенной концентрации. Важно отметить, что молитва Вай кру обязательно предполагает, что воин смотрит в сторону своего учителя.

Во время молитвы и танца на голове воина обязательно находится монгкон – головная повязка, которую боец сплетает из 108 нитей, а затем ее освящает его учитель. На монгкон наносят сакральные буддийские знаки.

Другой традиционный элемент экипировки бойца – амулет пратьяат, это тоже веревочная конструкция со свободно свисающими концами, надеваемая на одно или оба плеча. Пратьяат как и монгкон плетется особым образом под специальные заклинания, это важный ритуал, ведь по традиции эти повязки защищают бойца от ранений и гибели, даря ему благословение богов.

По нынешним правилам непосредственно перед началом схватки монгкон и пратьяат должны быть сняты.

Известные бойцы муай тай. Одним из самых прославленных тайских боксеров является Апидей Сит-Хирун, получивший титул «Боец Века». Он провел 350 боев, выиграв 340 из них. Завоевал семь чемпионских титулов в тайском и классическом боксе, был известен жестокими ударами ног, которыми он часто ломал руки своим соперникам.

Самарт Паякарун – еще один яркий представитель тайской школы. Четыре раза становился Чемпионом Лямпинии (стадион в Таиланде, где поводятся титульные поединки мирового уровня) и два раза – Чемпионом по боксу в полулегком дивизионе (WBC).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
НП	3	10	12

ТСС	4	12	8
ССМ	не ограничивается	14	3

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта тайский бокс (муайтай).

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта тайский бокс (муайтай).

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, в спортивно-оздоровительные группы (при ее реализации). Обеспечить права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Недопущению ограничения или устранения конкуренции в сфере образования.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

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

2.2. Объем Программы

Объем Программы определен в Таблице 2.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					ССМ
	НП		УТ			
	До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;
- спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- учебно-тренировочные группы могут проводиться (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;
 - не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия приведены в Таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России,	-	14	18

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам виду спорта тайский бокс (муайтай);
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в Таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки				ССМ
	НП		УТ		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	1	1	2	2	1
Контрольные	Кубок МАУДО «СШ по видам единоборств»	Первенство МАУДО «СШ по видам единоборств»	- Первенство МАУДО «СШ по видам единоборств» - Кубок МАУДО «СШ по видам единоборств»	- Первенство МАУДО «СШ по видам единоборств» - Первенство города Красноярска	Первенство Красноярского края
Отборочные	-	-	1	1	1
			Первенство города Красноярска	Первенство Красноярского края	Чемпионат и первенство Сибирского федерального округа
Основные	-	-	1	1	1
			Первенство Красноярского края	Первенство Сибирского федерального округа	Чемпионат и первенство России

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

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

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по

индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 5.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

Используются следующие виды планирования:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

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

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							ССМ	
		НП			УТ					
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет				
		Этапы и годы подготовки								
		1	2	3	1	2	3	4		
		Максимальная продолжительность часов УТЗ в неделю								
6	8	8	12	12	14	18	24			
1.	Общая физическая подготовка	180	220	220	237	237	205	235	224	

2.	Специальная физическая подготовка	56	75	75	124	124	180	255	290
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	25	25	30	50	70
4.	Техническая подготовка	56	95	95	170	170	240	300	530
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	15	35	35	30	40	50
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	13	13	18	26	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	11	11	20	20	25	30	54
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание

тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства

коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы определен в Таблице 6.

Цели воспитательной работы:

- развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п-п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течении

		<p>различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в вид спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления 	В течении года

		иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность образовательную программу спортивной к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную подготовку	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом

исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним определен в Таблице 7.

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

1. Определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);
2. Разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
3. Формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
НП	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных	по	Согласовать с ответственным

	антидопинговых мероприятиях	назначению	за антидопинговое обеспечение в Организации
ТСС	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
ССМ	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система	1 раз в год	Согласовать с ответственным

	АДАМС»		за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

План инструкторской и судейской практики определен в Таблице 8.

Таблица 8

Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
УТ	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья»
ССМ	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных

			соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
Судейская практика:			
Теоретические занятия	в течение года		Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы
Практические занятия	в течение года		Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Цель: медицинское сопровождение УТП

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
НП	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
УТ	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года

ССМ	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тайский бокс» (муайтай);
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тайский бокс» (муайтай);
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тайский бокс» (муайтай);
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тайский бокс» (муайтай);
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Сроки проведения промежуточной аттестации с октября по ноябрь.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 9-11).

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, возможно по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «тайский бокс» (муайтай).

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «тайский бокс» (муайтай)**

№ п-п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,3	6,5	6,5	6,7
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			6.10	6.30	6.07	6.25	6.05	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	12	6	14	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+2	+4	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,4	9,7	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	130	120	135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить по объёму ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			4	3	7	5	14	12

Таблица 10

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

№ п-п	Упражнения	Единица измерения	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более	
			10,4	10,9	9,2	10,0	8,6	9,6	8,0	9,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			8.05	8.29	8.05	8.29	8.00	8.15	8.00	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			18	9	25	20	30	25	40	30
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			4	-	6	-	8	-	10	-

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+7	+8	+9	+11	+10	+13
1.6.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более		не более		не более	
			9,0	9,4	8,6	9,0	8,0	8,5	7,6	7,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			150	135	165	145	180	155	200	165
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить побъём ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			6	5	8	8	12	11	16	14
3. Уровень спортивной квалификации										
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»								
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»								

Таблица 11

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

№ п-п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			49	43

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов	количество раз	не менее
			1
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить побьём ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее
			9
3. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. Рабочая программа

4.1. Средства общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) – на всех этапах СП

ОФП - предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма занимающихся, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Таблица 12

Средства ОФП для этапа начальной подготовки

Группа	Характер упражнений	Содержание
НП-1	Силовые	Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом.
	Строевые упражнения	Построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом.
	ОРУ	ОРУ без предметов - основная стойка, различное положение рук, приседание, наклоны и повороты головы и туловища, прыжки на месте и в движении, сгибание и

		разгибание рук в упоре; со скакалкой, с гимнастической палкой.
	Упражнение на снарядах	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа, подтягиваясь руками; перелезание через бревно и коня, ходьба по бревну, приставными шагами, повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев, стоя на колене, сед
	Легкая атлетика	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием скамейки. Бег – до 1000 м, челночный бег 3x5м; 3x10м; прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180°, в длину с места, с высоты до 60 см; метания большого и малого мяча по цели с расстояния 4-8 м.
	Акробатика	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, из положения лёжа «мост».
	Подвижные игры	
НП-2	Строевые упражнения	Рапорт тренеру, повороты кругом на месте, перестроения из одной шеренги в три, из колонны по одному по три и четыре в движении с поворотом.
	ОРУ	ОРУ контроля за осанкой, прыжки с поворотами, опорные на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук; прыжки со скакалкой 30 сек, гимнастической палкой.
	Упражнение на снарядах	Опорные прыжки на коня, козла, ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках, повороты на 90°, 180°, спускание в упор, стоя на колене. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание висе, поднимание ног
	Легкая атлетика	Ходьба в различном темпе с замедлениями и ускорениями, бег до 60 м, до 2 км, эстафеты на отрезках до 60 м. Прыжки на заданную длину, с высоты до 70 см с поворотом на 90°-120°, в длину с прямого и бокового разбега, в высоту, много скоки (тройной, пятерной). Метания в цель на дальность 3-8 м и точность отскока.
	Акробатика	Кувырок назад, вперед, назад с перекатом на лопатках, «мост».
	Подвижные игры	
НП-3	Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
	ОРУ	ОРУ на месте, в движении, в парах, с гимнастической палкой. Переползание с партнёром на спине, преодоление препятствий. Подъём и переноска грузов - спортивного инвентаря.
	Упражнение на снарядах	Висы прогнувшись и согнувшись, подтягивание, поднимание прямых ног в висе. Ходьба приставными шагами на бревне, повороты на носках, приседания, соскоки прогнувшись.
	Легкая атлетика	Низкий старт. Бег 60 м, до 2000 м, прыжки в высоту «перешагиванием» и в длину «согнув ноги», метание малого мяча с места и с 3-4 шагов с разбега в цель.
	Акробатика	Слитно кувырок вперёд, назад и стойка на лопатках.
	Подвижные игры	

Таблица 13

Группа	Характер упражнений	Содержание
УТ-1	Строевые упражнения	Пол-оборота на месте, полшага и полный шаг в движении.
	ОРУ	ОРУ с гантелями, эспандерами, на тренажёрах, с набивными мячами.
	Упражнение на снарядах	Опорные прыжки ноги врозь (козёл в ширину, высота - 100-110 см), повороты на носках в полуприседе на бревне, махом одной и толчком другой, подъём переворот в упор, соскок с разворотом.
	Легкая атлетика	Бег 60 м, 2000 м, прыжки с разбега. Преодоление вертикальных препятствий, метание малых мячей на расстояние 8-15 м с разбега в цель. Кросс до 3 км.
	Акробатика	Два кувырка вперёд слитно, поворот на 180°, кувырок назад, «мост» из положения стоя с помощью.
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.
УТ-2	Строевые упражнения	Пол-оборота на месте, полшага и полный шаг в движении.
	ОРУ	ОРУ с гантелями эспандерами, на тренажёрах, с набивными мячами.
	Упражнение на снарядах	Пробежка на бревне, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече. Подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висячем положении, махом назад соскоки. Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см и 105-110 см).
	Легкая атлетика	Бег 80 м, эстафеты, 2000 м, прыжки в длину и с разбега, метание малого мяча на дальность из положения лёжа. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Кросс до 3,5 км.
	Акробатика	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами.
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.
УТ-3	Строевые упражнения	Повороты в движении направо, налево.
	ОРУ	ОРУ с гантелями, эспандерами, на тренажёрах, с набивными мячами.
	Упражнение на снарядах	Из висячего положения на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад и сед ноги врозь. Опорные прыжки с поворотом на 90°.
	Легкая атлетика	Эстафеты с преодолением препятствий, бег до 3 км, прыжки в высоту и в длину, тройной и пятирной прыжок. Метание малого мяча с места и в движении по движущейся цели. Кросс 4 км.
	Акробатика	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, «мост» и поворот стоя на одном колене.
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.
УТ-4	Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три и четыре.
	ОРУ	ОРУ с гантелями, эспандерами, на тренажёрах, с набивными мячами.
	Упражнение на снарядах	На бревне прыжки на одной, полу-присед, сед углом. Подъём в упор с переворотом махом и силой, подъём махом вперёд в сед ноги врозь.
	Легкая атлетика	Бег по повороту, передача эстафеты, до 4 км. Прыжки в высоту и в длину с разбега, метание малого мяча на дальность в цель вертикальную и горизонтальную, Преодоление полосы препятствий.

	Акробатика	Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

Таблица 14

Средства ОФП для этапа совершенствования спортивного мастерства

Характер упражнений	Содержание
ОРУ	ОРУ, гири 16 кг, экспандерами, набивными мячами. Рывок и толчок со штангой в темпе.
Упражнения на снарядах	Подъём в упор силой в висе, толчком двух ног вис углом, опорный прыжок ноги врозь (конь в длину, высота ПО см, 115-120 см). Подъём силой в висе, переворотом сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъём разгибом до седа ноги врозь. Опорные прыжки ноги врозь (конь в длину, высота- 120-125 см).
Лёгкая атлетика	Бег 100 м, 800 м, до 4000 м и 5 000 м, старт в эстафетном беге, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Челночный бег 10х10 м, спринтерский бег. Метание гранаты в цель 25х25 с расстояния 10-20 м, с разбега, и положения лёжа. Прыжки в длину и высоту, толкание ядра.
Акробатика	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках, падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырком вперёд перекаты через руку к плечу, на спину. Комбинации из ранее изученных элементов, переворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180 м. Переворот вперёд с поворотом кругом, темповой переворот назад прогнувшись, сальто вперёд с разбега и назад с помощью
Спортивные игры	Баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

развитие физических способностей, необходимых для тайского бокса (муайтай);

повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;

воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или

несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательным упражнениям относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Таблица 15

Средства СФП для этапа начальной подготовки

Группа	Характер упражнений	Содержание
НП-1	Силовые	Статическое давление одной рукой на другую руку, выполняющую блок 5-6 с по 3-5 раз: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках, пальцев рук 10 раз по 2-3 серии.
	Скоростно-силовая выносливость	Нанесение ударов кулаком, при выполнении уголка, туловище и ноги оторваны от пола 10 раз по 2-3 серии.
	Гибкость	Взмахи прямых ног вперёд, в сторону, назад с касанием туловища и выделением ударной части стопы 10-15 раз по 2-3 серий.
НП-2	Силовые	Статическое давление ног в пояс, удерживаемый руками 5-6 с по 3-5 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках, внешней поверхностей кистей рук 10 раз по 3-5 серии.
	Скоростно-силовая выносливость	Подъём на ноги из приседа с нанесением ударов руками 10 раз по 2-3 серии.
	Гибкость	Взмахи прямых ног по диагонали с касанием туловища, вращение внутрь и наружу 10-15 раз по 2-3 серий.
НП-3	Силовые	Выполнение ударов в стойке с сопротивлением рук партнёра 10 ударов по 3-5 серий за 20-30 сек.
	Скоростно-силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках, пальцев рук с подпрыгиванием 10 раз по 3-5 серии.
	Скоростно-силовая выносливость	Поднимание туловища (ног) из положения лёжа на спине с нанесением ударов руками (ногами) 10 раз по 2-3 серии; подъём на ноги из приседа с нанесением ударов ногами 10 раз по 2-3 серии.
	Гибкость	Удары ногами из стойки в высоко подвешенную мишень 10 раз по 2-3 серии.

Таблица 16

Средства СФП для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Группа	Характер упражнений	Содержание
УТ-1	Силовые	Выполнение стойки «киба-дачи» с партнёром на плечах 20-30 с по 2-3 серии.
	Скоростно-силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках с хлопком в ладоши 10 раз по 2-3 серии; толчки грифа штанги 5-10 кг от груди 20-40 раз по 3-5 серий.
	Скоростно-силовая	Нанесение ударов в стойке с отягощением 1-3 кг в руках с акцентом

	выносливость	на вращение в бёдрах 20-40 раз по 3-5 серий.
	Гибкость	Сгибание и разгибание рук в гимнастическом мостике 10 раз по 2-3 серии.
УТ-2	Силовые	Перемещение на кулаках с поддерживанием ног партнёром 40-50 м; перешагивание с крестным шагом с партнёром на плечах 40-50 м.
	Скоростно-силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах рук с хлопком в ладоши 10 раз по 2-3 серии.
	Скоростно-силовая выносливость	Вставание на гимнастическую скамейку и нанесением удара толчковой ногой 20-40 раз по 3-5 серий.
	Гибкость	Нанесение ударов по боксёрскому мешку с отягощением в руках 1-3 кг (ногах 1.5-3.5 кг) 10-15 раз по 3-5 серий.
УТ-3	Силовые	Из стойки «киба-дачи» с партнёром на плечах выполнение нами-аси (подъёма ноги поочерёдно) 20-30 раз по 2-3 серии.
	Скоростно-силовые	Нанесения коронного удара с около максимальной силой 5 раз по 60 ударов (1 удар в 3 с).
	Скоростно-силовая выносливость	Толчки грифа штанги 5-10 кг от груди из фронтальной стойки 20-40 раз по 3-6 серий.
	Силовая выносливость	Удары по резиновой шине 10-15 раз по 3-5 серий.
	Гибкость	Переход с внешних поверхностей кистей на кулаки в упоре лёжа 20-40 раз по 3-5 серий.
УТ-4	Скоростно-силовые	Метание теннисного мяча в стенку с максимальной силой и скоростью 10-15 раз по 5-8 серий; отталкивающие разгибания от стены около 50-100 см 20-40 раз по 3-5 серий.
	Скоростно-силовая выносливость	Спрыгивание с высоты 50-70 см с последующим выпрыгиванием вверх и нанесением ударов 10 раз по 5-6 серий, отдых 2-3 мин; выталкивание набивных мячей из стойки в виде удара 10-15 раз по 3-5 серий.
	Силовая выносливость	Толчки грифа штанги 5-10 кг от груди в движении из фронтальной стойки 20-30 раз по 3-5 серий.

Таблица 17

Средства СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства

Характер упражнений	Содержание
Скоростно-силовая выносливость	Темповые толчки штанги 30-40 кг от груди двумя руками вверх 8-10 раз по 3-5 серий. отдых 1 мин; Нанесение ударов по неподвижной цели с максимальной скоростью и силой 10-15 раз по 5-8 серий. Нанесение по набивному мячу с максимальной силой и скоростью в стену 8-12 раз по 3-5 серий.
Силовая выносливость	Выполнение ударов с сопротивлением 20-30 с по 3-5 серий. Толчки грифа штанги из стойки руками поочерёдно, конец грифа плотно прижат к полу 20-30 с по 3-6 серий; выполнение Рэнзоку (комбинаций ударов) или бой с тенью с сопротивлением 20-30 с по 3-5 серий. Жим штанги 30-50 % от максимального веса лёжа 8-10 раз по 3-6 серий; выполнение Рэнзоку (комбинаций ударов) или бой с тенью с утяжелением 1-3 кг в руках 20-30 с по 3-5 серий. Нанесение ударов по боксёрскому мешку с около максимальной интенсивностью 1 мин, с партнёром 1,5 мин, на скакалке 3 мин, 2-3 раза по 3-4 серии

4.2. Техническая подготовка

Эффективность процесса технического совершенствования во многом зависит от понимания теоретико-методических основ построения произвольных двигательных действий.

Под технической подготовкой следует понимать процесс освоения спортсменом системы движений, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства.

Переменные условия соревновательной борьбы в единоборствах требуют минимальной тактической информативности технических приемов. Отсюда вытекают высокие требования к владению большим арсеналом разнообразных подготовленных фаз. При этом для проявления мастерства требуется высокая стабильность выполнения техники основных приемов при различных начальных условиях их выполнения. Приспособительная изменчивость подготовленных действий должна сочетаться с большой устойчивостью основных рабочих фаз.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в соревновательном упражнении. Она занимает одно из наиболее значимых мест в подготовке квалифицированных спортсменов. Вместе с тем необходимые условия реализации оптимальных технических решений двигательных задач соревновательного упражнения должны обеспечивать как разносторонняя физическая подготовка, так и другие компоненты подготовки: тактическая, психологическая и др.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в упражнениях, необходимых для осуществления общей и специальной физической, тактической, психологической подготовки, а также на формирование мастерства в специально-подготовительных, подводящих или восстановительных упражнениях. Наряду с этим общая техническая подготовка, особенно на этапах начальной подготовки и начальной специализации, должна быть направлена на формирование большого количества разнообразных двигательных умений, так называемой «школы движений», поскольку в процессе их освоения у спортсменов накапливается двигательный опыт, вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполненных движений, способность объединять простые движения в более сложные.

Этап начальной подготовки.

В первом периоде (начального разучивания) обеспечивается умение выполнять двигательные действия, то есть формируется ведущий уровень управления с внешней афферентацией: определяется состав и общая структура движения; осуществляется выявление координаций для основных деталей и компонентов движения. На основе пробных попыток и использования уже имеющегося двигательного опыта (подводящих упражнений со сходной координационной структурой) осуществляется постепенное подключение к управлению фоновых уровней и передача им управления отдельными деталями формирующихся двигательных действий. В процессе становления умений происходит поиск оптимального варианта двигательных действий при ведущей

роли сознания. Поскольку сознание не связано с внутримышечными рецепторами и не может контролировать тонкие межмышечные координации, при таком уровне управления движения характеризуются низкой эффективностью, скованностью, наличием большого количества ошибок, отсутствием стабильности и надежности.

Тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.

Во втором периоде (закрепления, или углубленного разучивания) происходит формирование навыка, то есть полное овладение фоновыми уровнями компонентов движения, обеспечение взаимосвязи различных фоновых уровней между собой и с ведущим уровнем, завершается автоматизация движения, формируется его устойчивость к сбивающим факторам.

На этом этапе на основе многократного повторения двигательных действий, их корректировки и использования различных специальных подготовительных упражнений происходит запуск «внутреннего кольца управления», то есть образование координационных связей с включением в управление подкорковых центров, которые тесно связаны с тактильной и проприоцептивной чувствительностью. При этом постепенно основные элементы координационной структуры полностью переходят под управление фоновых уровней и выполняются автоматизировано, без участия сознания.

Сознание управляет лишь смысловой стороной движения. При таком управлении двигательное умение переходит в навык – движения становятся более координированными и точными, действие отличается высокой надежностью.

Наряду с многоуровневым характером в системе управления большое значение для разработки системы воздействия на формирование двигательного действия приобретает понимание его фазового строения. В системе движений выделяются подсистемы (циклы, фазы) для частей тела и их биокинематических цепей. Решающим в подобном членении служит их назначение, воспринимаемое исполнителем как смысловое содержание отдельных элементов. Граничные позы тела в фазах служат показателями как готовности к последующим элементам, так и нацеленности на них в предыдущих элементах. Вместе с тем различение по специализированным подцелям и функциям должно базироваться на достижении общей цели действия.

Средства технической подготовки по виду спорта тайский бокс (муайтай) определен в Таблице 18.

Таблица 18

Средства технической подготовки по виду спорта тайский бокс (муайтай)

Год обучения	Содержание и характер упражнений	Наименование технического действия
III		Обучение техническим действиям

	1. Передвижений в стойках	<ul style="list-style-type: none"> -приставной шаг; -скрестный шаг; по направлению: -челночное– вперёд или назад; -маятниковая- по дуге вправо или влево; по назначению: -начальное передвижение; -подготовительное передвижение; -атакующее передвижение; по исполнению: -обычный шаг – начальное передвижение; - атака руками и ногами; -скрестный шаг - перескок.
	2. Ударов руками, ногами, коленями	<p><u>Удары руками в голову и туловище:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -прямой; -боковой; -снизу. <p><u>Удары ногами в голову и туловище:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой; -боковой; -снизу; <p><u>Удары ногами в бедро:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -боковой; <p><u>Удары коленями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с дистанции; - в клинче.
НП-2	1. Совершенствование технических действий передвижение в стойках	1.Передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.
	2. Ударов руками, ногами, коленями	Удары руками и ногами в голову и туловище наносятся из боевой стойки с шагом под разноимённый шаг: <ul style="list-style-type: none"> -с шагом левой ногой -удар правой рукой или ногой; -с шагом правой ногой - удар левой рукой и ногой; под одноимённый шаг: <ul style="list-style-type: none"> -с шагом левой ногой - удар левой рукой или ногой; -с шагом правой ногой - удар правой рукой или ногой.
Совершенствование технических действий		

НП-3	<p>1. Передвижения в стойках</p> <p>2. Атакующих и контратакующих ударов</p> <p>Нанесение серии ударов по мешку руками</p>	<p>передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.</p> <p>Атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону</p> <p>Удар наносится <i>передней частью кулака</i>. В момент удара все ударные звенья (толчковая нога, опорная нога, бедро, туловище, выпрямленная рука, сжатый кулак) фиксируется, образуя единую жёсткую систему. При ударе опорная нога для устойчивости ставится на всю ступню и слегка сгибается, вторая нога - на носке и поддерживает равновесие. Во время удара другая рука защищает голову и туловище.</p>
ТСС-1,2	<p>Обучение техническим действиям ТСС-1 Совершенствование технических действий ТСС-2</p> <p>Двойные удары на месте; Двойные удары в движении Удары ногами руками. Контрудары контратаки</p> <p><i>Защита от ударов руками:</i> - уклонения: отходом, отклоном, уклоном, нырком; - остановки: подставкой ладони, предплечья, плеча; отбивом предплечьем, кистью внутрь; блоком предплечьем; - опережающие встречные удары; - с уклоном встречный удар под руку и через руку («кросс»)</p>	<p>Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах. Бой по заданию.</p> <p>совершенствование подготовительных движений для ударов ногами; совершенствование согласованности движений ног и ударов руками (удары с шагами на: разноименную руке ногу и одноименную; на отходе, с шагом в сторону).</p>
ТСС-3,4,5	Обучение техническим действиям	

	Боевые ударов, защит, контрударов и дистанции ударам снизу и простым атакам боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Соединения ударов руками и ногами: - раунд-кик (лоу, фТ(СС)) + удары руками в атаке (или на отходе) + удар ногой. Защита: блок предплечьем с шагом вперед + атака руками (на опережение) + удар ногой; - фронт-кик (сайд -кик) + атака руками с прыжком вперед + удар ногой; -Защиты: сайд - степ + атака; опережающий прямой удар рукой (от лоу, раунд-кика); уход + атака ногами или руками;
ССМ	Совершенствование технических действий ТСС-3,4,5	
	Боевые ударов, защит, контрударов и дистанции ударам снизу и простым атакам боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.	Выполнение прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения Выполнение двойных и серийных ударов и защита от них Ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником). Ведение боя в контратакующей манере. Удары на опережение ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах

4.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях. Средства тактической подготовки по виду спорта тайский бокс (муайтай) на каждый этап указаны в Таблице 19.

Таблица 19

Средства тактической подготовки по виду спорта «тайский бокс» (муайтай) на каждом этапе

Год обучения	Содержание и характер упражнений	Наименование технического действия
НП-1	Обучение тактики: Атакующих и контратакующих ударов	Выполнение атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Выполнение атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней,

	Ударов ногами Защита в движении	средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.
НП-2, 3 Совершенствование Тактики НП-1	Совершенствование тактики: Совершенствование атакующих и контратакующих ударов Совершенствование защиты	Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону
Т(СС)-1,2, Совершенствование Тактики НП-2,3	Совершенствование тактики: Совершенствование атакующих и контратакующих ударов	Бой по заданию. (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевые дистанции двойным ударом на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки Условный бой, Атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.
ТСС-3,4 года Совершенствование Тактики НП-2,3 ТСС-1,2	Совершенствование атакующих и контратакующих ударов Совершенствование защит, контрударов и дистанции Совершенствование защитных действий. Блоки. Контрудары. Защита.	Выполнение передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Бой с тенью, в парах, Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, в условном, вольном боях. атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения

	Контратака.	поединка Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)
ССМ Тактики ТСС-4	Совершенствование атакующих и контратакующих ударов Совершенствование защит, контрударов и дистанции Совершенствование Защитных действий. Блоки. Контрудары. Защита. Контратака.	Выполнение двойных и серийных ударов и защита от них Ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником). Ведение боя в контратакующей манере. Удары на опережение ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

4.4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебно-тематический план по теоретической подготовке определен в Таблице 20

Таблица 20

Учебно-тематический план по теоретической подготовке по виду спорта «тайский бокс» (муайтай)

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
НП	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.

НП	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.
	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлений на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
УТ	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по гребному слалому и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций

		организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» (муайтай)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс»

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе

обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» (муайтай).

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки определено в Таблице 21

Таблица 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели (от 0,5 до 10 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Гриф для штанги	штук	2
6.	Груша боксерская набивная	штук	3
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
8.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
9.	Зеркало настенное (1.6×2 м)	штук	4
10.	Канат	штук	1
11.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
12.	Лапы боксерские	пар	8
13.	Лапы для ног (пэды)	пар	8
14.	Лапа-хлопушка	штук	4
15.	Макивара мобильная	штук	4
16.	Макивара стационарная	штук	2
17.	Манекен водоналивной	штук	1
18.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Мяч теннисный	штук	5
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	2
24.	Напольное покрытие татами («будо-мат»)	комплект	2
25.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	1
26.	Подушка боксерская настенная	штук	4
27.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8×8 м)	комплект	1
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамейка гимнастическая	штук	1
33.	Стенд информационный	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	3
35.	Таймер для зала спортивный	штук	1
36.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
37.	Урна-плевательница	штук	2
38.	Эспандер кистевой	штук	1

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице 22, 23

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 23

№ п/п	Наименование	Единица измерений	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ	
				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
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кинезиотейп	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Майки для тайского бокса красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
9.	Обод на голову ("Монгкон")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом

специфики вида спорта тайского бокса (муайтай), а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников

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

7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Таблица 24

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Наименование соревнований		Сроки проведения	Место проведения
Всероссийские соревнования			
1.	Чемпионат и первенство Сибирского Федерального округа по тайскому боксу	по назначению	по назначению
2.	Чемпионат России по тайскому боксу		
3.	Первенство России по тайскому боксу 10-11 лет, 12-13 лет		
4.	Межрегиональный турнир по тайскому боксу		
5.	Первенство России по тайскому боксу 14-15 лет, 16-17 лет		
6.	Всероссийские юношеские игры боевых искусств по тайскому боксу		
7.	Кубок России по тайскому боксу		
8.	Всероссийские соревнования «Турнир памяти героев, павших во время локальных войн» по тайскому боксу		
9.	Всероссийские соревнования «Кубок Содружества» по тайскому боксу		
Краевые соревнования			
1.	Открытый чемпионат и первенство Иркутской области по тайскому боксу	по назначению	Иркутск
2.	Открытое первенство Омской области по тайскому боксу		Омск
3.	Открытый чемпионат и первенство Омской области по тайскому боксу		Омск
4.	Открытый чемпионат и первенство Красноярского края		Красноярск
Городские соревнования			
1.	Кубок города Новосибирска памяти Героя России Виталия Потылицына по тайскому боксу	по назначению	Новосибирск
2.	Открытый чемпионат и первенство города Томска по тайскому боксу		Томск
3.	Чемпионат города Красноярска по тайскому боксу		Красноярск
4.	Первенство города Красноярска по тайскому боксу		Красноярск
5.	Открытый кубок города Ачинска по тайскому боксу		Ачинск
6.	Открытый чемпионат и первенство города Томска по тайскому боксу		Томск
7.	Первенство города Красноярска по тайскому боксу		Красноярск
Школьные соревнования			
1.	Фестиваль МАУ «СШ по видам единоборств»	по назначению	Красноярск
2.	Открытое Первенство МАУ «СШ по видам единоборств» по тайскому боксу		Красноярск
3.	Новогодний турнир МАУ «СШ по видам единоборств» по тайскому боксу		Красноярск

8. Информационно-методические условия реализации программы

Список литературы

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. – Красноярск, 2002.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.

Перечень интернет – ресурсов

1. <https://do4a.net/threads> СФП-и-ОФП-в-единоборствах-БОКС-№1.24831/
2. https://velib.com/read/fiskalov_v_d/teoreticheskie_osnovy_i_organizacija_podgotovki_sportsmenov/360165
3. <http://mfight.ru/main/135-primery-postroeniya-mikrociklov-v-podgotovke-kikbokserov.html>

Приложения

Приложение №1

Рабочая программа тренера-преподавателя

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.