

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

Принята

Решение педагогического совета
МАУДО «СШ по видам единоборств»
протокол № 7 от 19.12.2025 г.

Утверждено

Директор МАУДО
«СШ по видам единоборств»

01.01.2026 г. Е.Н. Царёв

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

Возраст обучающихся – с 10 лет до 18 и старше

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:
00A73EBA4032F2E6C4A9B668CBD3637083
Владелец: Царёв Евгений Николаевич
Действителен: с 02.07.2025 до 25.09.2026

Срок реализации программы:
НП – 2 года
УТ - 5 лет
ССМ – не ограничивается

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

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	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25
3. Система контроля	26
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	26
3.1.1. На этапе начальной подготовки:	27
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):	27
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:	27
3.2. Оценка результатов освоения Программы	27
3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки	28
4. Рабочая программа	31
4.1. Средства общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) – на всех этапах СП	31
4.2. Техническая подготовка.....	40
4.3. Тактическая подготовка	45
4.4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	48
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» (муайтай)	50
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	50
6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой	53
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	54

6.2.1. Укомплектованность педагогическими кадрами.....	54
6.2.2. Уровень квалификации педагогических работников	54
6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических работников.....	55
7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	56
8. Информационно-методические условия реализации программы.....	57
Приложения	58
Приложение №1	58

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта муайтай (тайского бокса) 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 муайтай (тайского бокса), утвержденным приказом Минспорта от 14 ноября 2025 №957 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «муайтай» (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с ВРВС

Номер-код вида 0170001511Я

Как расшифровывается код (согласно методологии Минспорта):

017 — индивидуальный номер вида спорта;

000 — код самого вида спорта (не дисциплины);

1 — летний неигровой вид;

5 — вид спорта, развиваемый на общероссийском уровне;

1 — руководство развитием не осуществляется федеральными органами власти;

1 — отсутствие ограничений;

Я — половозрастная группа: мужчины, юноши, женщины, девушки.

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

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта муайтай (тайский бокс), утвержденной приказом Минспорта России от 10.12.2024 N 1209 «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «муайтай», 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 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

Муайтай, известный также как тайский бокс, — это древнее боевое искусство Таиланда, которое в современном мире является официальным видом спорта, получившим признание Международного олимпийского комитета. Само название происходит от санскритского слова «мавья» (поединок) и переводится как «поединок свободных» или «свободный бой». В отличие от большинства ударных единоборств, муайтай называют «боем восьми конечностей»: здесь разрешены удары кулаками, ступнями и голеньями, локтями и коленями. Дополнительную специфику придают активное использование клинча с атаками коленями и акцентированные удары голенью по бедрам соперника — так называемые лоу-кики. При этом в муайтай полностью отсутствуют формальные комплексы (ката), а подготовка строится на работе в парах, на снарядах и спаррингах.

История муайтай насчитывает не менее двух тысячелетий и восходит к древнему государству Аютия, где искусство рукопашного боя пахуют («пахуют» — название тайского бокса (муай-тай), которое появилось с образованием государства Аютия «многосторонний бой») было обязательным для воинов и даже членов королевской семьи. Лучшие бойцы удостоивались чести служить в королевской гвардии. Национальным героем Таиланда считается Най Кханом Том, который в 1774 году, находясь в бирманском плену, одержал десять побед подряд над мастерами из Мьянмы. В память об этом событии 17 марта ежегодно отмечается День национального бокса Муайтай. До сегодняшнего дня в этом виде спорта сохранились древние ритуалы: перед поединком бойцы исполняют танец Вай кру (Рам Муай), на головах у них священная повязка монгкон, а ход схватки сопровождает особая традиционная музыка, задающая ритм бою.

Переход от прикладного воинского искусства к современному спортивному единоборству произошел в 1929–1930 годах. Именно тогда земляную площадку сменил ринг размером 6 на 6 метров, вместо кожаных ремней и пеньковых веревок (муай кад чук) пришли боксерские перчатки, бой получил лимит времени — пять раундов по три минуты, а также были введены весовые категории и запрещены удушения, броски амплитудного типа, удары в пах и атака лежащего соперника. Сегодня муайтай развивается в двух направлениях: любительском (под эгидой Международной федерации любительского муайтая — IFMA) с использованием защитной экипировки и строгим контролем безопасности, и профессиональном, сохраняющем более жесткие правила. В исторической традиции сложилось две стилевые манеры ведения боя: муай лак («твердый бой») — мощный, контратакующий, с упором на ближнюю дистанцию, и муай киеу («щегольской бой») — подвижный, основанный на финтах и обманных движениях, который доминирует в современном спорте.

В России муайтай начал развиваться с 1990 года: первыми центрами стали Новосибирск и Москва. Уже в 1992 году была создана Российская Лига Муай Тай и проведены первые профессиональные бои. В 1996 году Министерство спорта Российской Федерации официально

признало тайский бокс, включив его во Всероссийский реестр видов спорта (код ВРВС 0170001511Я). С этого момента началось планомерное развитие системы подготовки, присвоение спортивных званий (мастер спорта, мастер спорта международного класса) и успешное выступление российских спортсменов на международной арене. Сегодня сборная России входит в пятерку сильнейших национальных команд мира.

В Таиланде муайтай остается не просто национальным видом спорта, но и важным социальным лифтом: страна насчитывает около 120 тысяч занимающихся и 10 тысяч профессионалов, работают две тысячи клубов. Обязательная подготовка по тайскому боксу включена в программу обучения военнослужащих и полиции. Во всем мире техника муайтай широко интегрирована в смешанные единоборства (ММА) и системы самообороны благодаря своей эффективности, простоте и приближенности к реальному поединку. Важной вехой стало решение Международного олимпийского комитета от 20 июля 2021 года о полноправном признании IFMA и муайтай, что открывает виду спорта олимпийские перспективы.

Характер спортивной подготовки в муайтай регламентируется Федеральным стандартом и предъявляет высокие требования к динамике и вариативности тактических действий, психологической устойчивости и специальной физической подготовке. Обязательными элементами являются «набивка» голени и корпуса, развитие растяжки и выносливости. Соревнования проводятся в различных возрастных группах — от детей 10–11 лет до взрослых спортсменов, при этом дисциплинами вида спорта официально признаны только весовые категории. Таким образом, муайтай представляет собой уникальный сплав древнего воинского искусства и современного высокотехнологичного единоборства, сохранившего свою философию, национальный колорит и при этом уверенно движущегося к олимпийскому признанию.

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	2	10	12
УТ	5	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 занимающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта муайтай.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

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

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение на следующем этапе с академической задолженностью 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 течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Недопущении 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 «муайтай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «муайтай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

Объем Программы определен в Таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	НП		УТ			ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6	10	12	15	20

Общее количество часов в год	312	312	520	624	780	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------

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.

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 08:00 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, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	14

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»			
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-тренировочного 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 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				
	НП		УТ		ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	1
	Первенство МАУДО «СШ по видам единоборств»	Первенство МАУДО «СШ по видам единоборств»	- Первенство МАУДО «СШ по видам единоборств» - Кубок села Зыково	- Первенство МАУДО «СШ по видам единоборств» - Первенство города Красноярска	Чемпионат и 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

Одаренные спортсмены, показавшие результат на соревнованиях их групп НП-1-3 года обучения, по служебной записке тренера-преподавателя, могут принимать участие в соревнованиях межрегионального, всероссийского и международного уровней.

Контрольные соревнования представляют собой форму педагогического контроля, направленную на оценку уровня подготовленности спортсмена на определенном этапе тренировочного процесса. Они служат инструментом обратной связи, позволяющим корректировать тренировочную программу.

Цель - оценка эффективности прошедшего этапа подготовки и определение степени готовности спортсмена к выполнению запланированных нагрузок.

Задачи:

- Проверка уровня развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты и др.).
- Выявление сильных и слабых сторон подготовленности.
- Тестирование функционального состояния организма.
- Психологическая адаптация к условиям соревнований (особенно для начинающих спортсменов).

Методологические аспекты:

- Контрольные соревнования проводятся регулярно (с периодичностью, определяемой этапом подготовки) и могут быть как официальными (низкого ранга), так и в форме внутригрупповых.

- Основное требование – моделирование условий предстоящих основных соревнований.
- Результаты оцениваются в сравнении с плановыми показателями, установленными тренером-преподавателем.
- Анализ контрольных стартов служит основанием для коррекции тренировочного процесса.

Отборочные соревнования – это старты, по результатам которых осуществляется формирование состава участников основных соревнований (команды, сборной) или допуск к участию в них на основе установленных критериев.

Цель - объективный отбор наиболее подготовленных спортсменов для участия в главных стартах сезона.

Задачи:

- Выполнение спортсменами квалификационных нормативов (разрядных, отборочных).
- Определение кандидатов, занявших установленные положением места.
- Создание конкурентной среды, стимулирующей рост спортивного мастерства.
- Оценка готовности спортсменов на конкретном временном этапе.

Принципы отбора:

Принцип объективности – использование четких, заранее определенных критериев (место, результат).

Принцип комплексности – учет не только результата, но и динамики подготовленности, стабильности выступлений, психологической устойчивости.

Принцип своевременности – проведение отбора за срок, достаточный для подготовки к основным соревнованиям.

Методологические аспекты:

- Критерии отбора должны быть доведены до сведения спортсменов заблаговременно (не менее чем за месяц).

Основные (главные) соревнования – это целевые старты макроцикла, ради достижения высокого результата в которых строится вся система подготовки спортсмена. Они требуют максимальной мобилизации функциональных, технических, тактических и психологических ресурсов.

Цель - достижение максимально возможного результата (победа, призовое место, личный рекорд, выполнение высшего норматива).

Задачи:

- Реализация всего потенциала спортсмена в условиях жесткой конкуренции.
- Завоевание медали, выполнение норматива КСМ, МС, МСМК.
- Установление личного или национального рекорда.
- Демонстрация лучшей спортивной формы на момент старта.

Методологические аспекты:

- Количество основных соревнований в годичном цикле ограничено, что обусловлено необходимостью длительной подготовки и последующего восстановления.
- Подготовка к главному старту строится на основе специального планирования (предсоревновательный мезоцикл, подводящие старты, фаза суперкомпенсации).
- Анализ выступления на основном соревновании проводится углубленно, с оценкой всех компонентов подготовленности и факторов, повлиявших на результат.
- Результаты основных соревнований фиксируются и служат отправной точкой для планирования следующего цикла.

Взаимосвязь различных типов соревнований в системе подготовки

В годичном цикле подготовки соревнования разных типов выполняют взаимосвязанные функции:

Контрольные соревнования обеспечивают текущую оценку подготовленности и позволяют вносить коррективы в тренировочный процесс. Они распределены равномерно по этапам подготовки.

Отборочные соревнования выступают в роли фильтра, определяя круг спортсменов, которые будут участвовать в главных стартах.

Основные соревнования являются вершиной цикла; вся предшествующая соревновательная деятельность направлена на успешное выступление в них.

Такая иерархия позволяет избежать раннего пика формы, обеспечивает мотивацию спортсменов и объективность.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

В системе спортивной подготовки высокой квалификации особое значение приобретает индивидуализация тренировочного процесса. Индивидуальные планы подготовки выступают основным инструментом реализации личностно-ориентированного подхода, обеспечивающим оптимальное построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его функционального состояния, уровня подготовленности и целевых задач этапа многолетней подготовки.

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.

Цель индивидуального планирования - оптимизация тренировочного процесса путем максимального учета индивидуальных морфофункциональных, психофизиологических и технико-тактических особенностей спортсмена для достижения запланированного спортивного результата.

Задачи:

- Конкретизация общих задач годового плана применительно к данному спортсмену.
- Определение оптимальной динамики тренировочных нагрузок.
- Выбор адекватных средств и методов педагогического воздействия.
- Установление индивидуальных контрольных нормативов по этапам подготовки.
- Планирование системы восстановительных мероприятий.
- Обеспечение преемственности между этапами многолетней подготовки.

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
	НП		УТ					ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет		Третий год	Свыше трех лет		
Этапы и годы подготовки	1	2	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	6	10	10	12	15	15	20
Общая физическая подготовка	172	170	200	200	240	200	200	190
Специальная физическая подготовка	60	62	110	110	140	196	196	210
Участие в спортивных соревнованиях		-	20	20	40	48	48	115
Техническая подготовка	61	60	147	147	160	280	280	420
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	12	25	25	24	30	30	40
Инструкторская и судейская практика		-	6	6	8	10	10	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	12	12	12	16	16	45
Общее количество часов в год	312	312	520	520	624	780	780	1040

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.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - участие в движении «Спортивный волонтер»; просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.	в течении года
2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	в течении года
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Для здоровья в спорте, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование положительных взаимоотношений между людьми разного возраста и пола, общечеловеческих ценностей, уважительного отношения, ответственности за совершения преступлений и проступки; - Осенний и Зимний день здоровья; спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому дню; - всероссийские акции: «За бег», «Лыжня России», и др.	в течении года
2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свод правил): -профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково молодежной среде; -пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	в течении года
3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные	в течении

		процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепление иммунитета. - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время».	года
4	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Зарядка с чемпионом»; - профилактические беседы: «Мы за ЗОЖ», «Мы против наркотиков и алкоголя!»; - профилактика буллинга (проведение бесед, семинаров и тренингов по межличностному общению, формированию навыков мирного разрешения конфликтов; жестокое обращение с детьми; О нравственных и безнравственных поступках и их последствиях. Как уберечься от насилия); - профилактика правонарушений (беседы, тренинги, семинары: Правонарушения и ответственность за них; Уголовная ответственность несовершеннолетних; Правда и ложь об алкоголе; Ты попал в беду; Опасная зависимость (о наркомании, токсикомании, о вреде курения и алкоголя); Здоровые дети – будущее нации;	в течении года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в крае, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; Опатриотическая акция «Мы – граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская акция «Под флагом страны»; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; «Никто не забыт, ничто не забыто».	в течении года
2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), просмотра, награждения в указанных мероприятиях;	в течении года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы и ВОВ; - и прочее.	
Развитие творческого мышления			
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 проведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - мастер-классы выдающихся спортсменов по видам спорта; - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия;	в течении года
2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;	в течении года
Работа с родителями			
1	Родительские группы	- Родительские собрания в группах; - педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; - информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; - индивидуальные консультации; - участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно – массовых мероприятиях	в течении года
2	Медиа в дополнительном образовании	- участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; - вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК; - участие в съёмках информационных и праздничных роликов	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 антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
УТ	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	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные

	допинга в спорте для здоровья спортсменов»		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 АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным 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 учебно-тренировочного процесса

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
	Применение гигиенических 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 «муайтай»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «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 «муайтай»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «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 нормативы (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 «муайтай»

№ п-п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количес- во	не менее		не менее	
			10	5	13	7

		раз				
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить побѐм ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количес тво раз	не менее		не менее	
			4	3	5	4

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 «муайтай»

№ п-п	Упражнения	Единица измерения	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины	юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			11,0	11,5	10,8	11,3	10,6	11,0	10,4	10,8	10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10.0	10.30	9.20	9.50	8.50	9.15	8.20	8.40	7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			14	7	15	8	16	8	17	9	18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+4	+5	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,0	9,4	8,9	9,3	8,8	9,2	8,7	9,0	8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее			
			142	133		133		134		134	150	135
2.Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить побъём ног,	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее			
			5	4	5	4	6	5	6	5	6	5

	слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками											
3.Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается										
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»										
3.3.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «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 «муайтай»

№ п-п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно	количество раз	не менее	
			1	

	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		
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить побѐм ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее 9 8
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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	Строевые упражнения	Формирование навыков коллективного действия: построение в шеренгу и колонну по одному, перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижения приставными шагами с целью изменения интервала. Освоение пространственных перемещений: передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предметов: комплексы упражнений для развития пассивной и активной гибкости: основные стойки, разнонаправленные движения верхними конечностями, приседания, наклоны и повороты головы и туловища. Упражнения динамического характера: прыжки на месте и с продвижением, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. ОРУ с предметами: упражнения со скакалкой и гимнастической палкой с целью развития межмышечной координации и укрепления мышечного корсета.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Освоение лазания по гимнастической скамейке (в упоре на коленях, подтягивание лежа на животе). Преодоление препятствий: лазание и перелезание через гимнастическое бревно и коня. Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата: ходьба по гимнастическому бревну (обычным и приставным шагом), повороты на носках, приседания с последующим переходом в упор присев и сед.
	Легкоатлетические упражнения	Развитие аэробной выносливости: равномерный бег до 1000 м. Совершенствование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3х5 м, 3х10 м; прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, с поворотом на 180°, прыжки в длину с места, спрыгивание с возвышения 60 см). Овладение основами метания: метание малого и набивного мяча в вертикальную и горизонтальную цель с дистанции 4–8 м.
	Акробатические упражнения	Освоение базовых элементов: группировки (сидя, лежа, в приседе), перекаты в группировке вперед-назад, перекаты с последующей опорой руками. Изучение техники кувырка вперед, стойки на лопатках, «моста» из положения лежа.
	Подвижные игры	Игровые задания и игры с преобладанием циклических и ациклических движений, направленные на развитие ловкости, быстроты сложной реакции и поддержание эмоционального фона занятий.
НП-2	Строевые упражнения	Совершенствование строевых навыков: сдача рапорта, повороты на месте и в движении. Освоение способов перестроения: из одной шеренги в три, из колонны по одному в колонну по три и четыре способом дробления и сведения.
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Выполнение комплексов упражнений с акцентом на коррекцию осанки и профилактику плоскостопия. Усложнение прыжковых упражнений (прыжки с поворотами на 90°-360°). Освоение опорных прыжков: вскок в упор стоя на коленях на горку матов, соскок взмахом рук. Упражнения с отягощением весом собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания. Координационные упражнения со скакалкой (прыжки в заданном темпе до 30 сек).
	Упражнения на гимнастических снарядах	Освоение техники опорных прыжков через гимнастического козла. Усложнение упражнений на динамическое равновесие: ходьба по бревну выпадами и на носках, повороты на 90° и 180°, опускание в упор стоя на колене. Упражнения на гимнастической стенке: висы прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе до угла 90°.
	Легкоатлетические упражнения	Развитие скоростных способностей: бег на отрезках до 60 м. Повышение уровня общей выносливости: равномерный и переменный бег до 2 км. Совершенствование взрывной силы: прыжки в длину с прямого и бокового разбега, прыжки в высоту,

		многоскоки (тройной, пятерной), прыжки с высоты (до 70 см) с приземлением в заданный квадрат и поворотом.
	Акробатические упражнения	Совершенствование техники ранее изученных элементов. Освоение кувырка назад, серии кувырков вперед, связок из кувырков и перекатов. Выполнение «моста» из положения стоя (с помощью и у гимнастической стенки).
	Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты с преодолением полосы препятствий, комбинированные эстафеты с элементами акробатики и переноской предметов. Спортивные игры по упрощенным правилам, направленные на развитие координации, быстроты и воспитание навыков командного взаимодействия.

Таблица 13

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

Группа	Характер упражнений	Содержание
УТ-1	Строевые упражнения	Совершенствование строевых приёмов: повороты на месте на 90° и 180°, передвижение с изменением длины шага (укороченный и полный шаг) в движении.
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Комплексы упражнений с отягощениями и сопротивлением: с гантелями, эспандерами, набивными мячами; упражнения на тренажёрных устройствах для развития силы основных мышечных групп.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла (в ширину, высота 100–110 см). Упражнения на гимнастическом бревне: повороты на носках в полуприседе. Упражнения на перекладине: подъём переворотом в упор толчком одной и махом другой; соскок махом назад с поворотом.
	Легкоатлетические упражнения	Развитие скоростных качеств: бег на 60 м. Повышение общей выносливости: бег на 2000 м. Совершенствование прыгучести: прыжки в длину с разбега. Преодоление вертикальных препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега (8–15 м) и в цель. Кроссовый бег до 3 км.
	Акробатические упражнения	Освоение связок: два кувырка вперёд слитно, поворот на 180°, кувырок назад. Совершенствование гибкости: «мост» из положения стоя с помощью.
	Спортивные игры	Элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол) по упрощённым правилам, направленные на развитие ловкости, быстроты реакции и навыков командного взаимодействия.
УТ-2	Строевые упражнения	Повороты на месте на 90° и 180°, передвижение с укороченным и полным шагом в движении.
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Комплексы упражнений с гантелями, эспандерами, набивными мячами; упражнения на тренажёрах для развития силовой выносливости.
	Упражнения на гимнастических снарядах	Усложнение упражнений на бревне: передвижение бегом, прыжки на одной ноге, встречные передвижения с расхождением. На перекладине: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; соскок махом назад. Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота 110–115 см для юношей, 105–110 см для девушек).
	Легкоатлетические	Скоростной бег на 80 м; эстафетный бег. Бег на выносливость до

	упражнения	2000 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность из положения лёжа. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Кросс до 3,5 км.
	Акробатические упражнения	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове и руках с согнутыми ногами.
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол по упрощённым правилам с акцентом на развитие координации и тактического мышления.
УТ-3	Строевые упражнения	Повороты в движении направо, налево.
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Комплексы ОРУ с отягощениями (гантели, эспандеры, набивные мячи) и на тренажёрах для развития взрывной силы и силовой выносливости.
	Упражнения на гимнастических снарядах	На перекладине: из виса с опорой подколенными областями (подколенными ямками) через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад и сед ноги врозь. Опорные прыжки с поворотом на 90°.
	Легкоатлетические упражнения	Эстафеты с преодолением препятствий. Бег до 3 км. Прыжки в высоту и длину с разбега. Тройной и пятерной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча с места и в движении по движущейся цели. Кросс 4 км.
	Акробатические упражнения	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; серия кувырков вперёд и назад; длинный кувырок вперёд; стойка на голове и руках; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
	Спортивные игры	Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол по правилам с элементами соревновательной деятельности.
УТ-4, УТ-5	Строевые упражнения	Переход с шага на месте на движение в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три и по четыре.
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Специализированные комплексы ОРУ с гантелями, эспандерами, набивными мячами; упражнения на тренажёрах для развития максимальной силы и силовой выносливости.
	Упражнения на гимнастических снарядах	На бревне: прыжки на одной ноге, полуприсед, сед углом. На перекладине: подъём в упор с переворотом махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.
	Легкоатлетические упражнения	Бег по повороту, передача эстафетной палочки. Бег до 4 км. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. Преодоление полосы препятствий.
	Акробатические упражнения	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.
	Спортивные игры	Спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол) с полным соблюдением правил, используемые как средство активного отдыха и развития специальной координации.

Таблица 14

Средства ОФП для этапа совершенствования спортивного мастерства

Характер упражнений	Содержание
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Комплексы упражнений с отягощениями и сопротивлением: с гирями (массой 16 кг), эспандерами различной жесткости, набивными мячами. Упражнения тяжелоатлетического характера: рывковые и толчковые движения со штангой (рывок, толчок, взятие на грудь) в умеренном и соревновательном темпе для

	развития взрывной силы.
Упражнения на гимнастических снарядах	На перекладине: подъём силой из виса; подъём переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре (на брусках); подъём разгибом в сед ноги врозь; махом назад соскок. На брусках: подъём силой, подъём переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре, подъём разгибом до седа ноги врозь. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину (высота снаряда: для юношей – 120–125 см, для девушек – 110–115 см); прыжок с поворотом на 90°; прыжок согнув ноги.
Легкоатлетические упражнения	Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (100 м, спринтерские отрезки), бег на средние дистанции (800 м), бег на длинные дистанции (до 4000–5000 м); эстафетный бег (старт, передача эстафеты); челночный бег 10×10 м; кроссовый бег до 4–5 км. Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту с разбега; многоскоки (тройной, пятерной); прыжки в глубину с высоты до 150–180 см с последующим отскоком (для развития реактивной способности мышц). Метания: метание утяжелённого снаряда (гранаты массой 500–700 г) в цель (квадрат 25×25 см) с расстояния 10–20 м, с места, с разбега, из положения лёжа; толкание ядра. Преодоление препятствий: преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий (барьеры, рвы) в беге.
Акробатические упражнения и элементы самостраховки	Акробатические элементы: длинный кувырок вперёд через препятствие высотой до 90 см; стойка на руках (с помощью и у опоры); кувырок назад через стойку на руках; переворот в сторону (колесо); переворот вперёд с поворотом на 180°; темповой переворот назад прогнувшись (рондат или фляк); сальто вперёд с разбега и сальто назад (с помощью и страховкой). Элементы самостраховки: падение на бок (вперёд, назад, в сторону) с последующим перекатом; перекаты с одного бока на другой; кувырки вперёд с перекатом через руку и плечо на спину. Комбинации: составление и выполнение комбинаций из ранее изученных акробатических элементов (связки кувырков, переворотов, стоек).
Спортивные игры	Баскетбол, футбол, гандбол, волейбол по официальным или упрощённым правилам. Спортивные игры используются как средство активного отдыха, развития специальной координации, быстроты реакции, тактического мышления и воспитания навыков командного взаимодействия.

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 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	Развитие силовых способностей	Изометрическое напряжение мышц верхних конечностей при имитации блокирующих действий (статическое давление одной рукой на другую с фиксацией положения блокирующей конечности в течение 4–5 с, 2–3 повторения). Укрепление ударных поверхностей и мышц пояса верхних конечностей в облегчённых условиях: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках (с опорой на колени или с постепенным переходом к полной нагрузке) – 4–6 повторений, 2 серии. Допускается выполнение отжиманий от возвышенной опоры (скамейки) с постепенным снижением высоты.
	Развитие скоростно-силовой выносливости	Имитационные ударные движения руками в положении с удержанием ног и туловища на весу (положение «угол»: упор сидя сзади с поднятыми прямыми ногами). Выполняется 4–6 акцентированных ударов каждой рукой, 2 серии. При недостаточной физической подготовленности допускается выполнение упражнения в облегчённом варианте (одна нога на полу).
	Развитие активной гибкости и подвижности в тазобедренных суставах	Маховые движения прямой ногой (вперёд, в сторону, назад) с максимальной амплитудой, с фиксацией ударной поверхности стопы в конечной фазе. 8–10 махов в каждой серии, 2 серии на каждую ногу. Упражнения выполняются у опоры для сохранения равновесия.
НП-2	Развитие силовых способностей	Изометрическое напряжение мышц нижних конечностей: фиксация ноги в положении удара с давлением стопой в пояс, удерживаемый руками партнёра (5–6 с, 3–4 повторения). Специализированные отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на кулаки и на тыльную поверхность кистей – 8–10 повторений, 2–3 серии.
	Развитие скоростно-силовой	Координационно-сложные двигательные действия: подъём из приседа (глубокого седа) в стойку с последующим нанесением серии

	выносливости	акцентированных ударов руками – 6–8 повторений, 2–3 серии.
	Развитие активной гибкости и подвижности в тазобедренных суставах	Маховые движения прямой ногой по диагональной траектории (разноимённо и одноимённо) с максимальной амплитудой. Ротационные движения прямой ногой в тазобедренном суставе (супинация – движение наружу, пронация – движение внутрь) с постепенным увеличением амплитуды. 10–12 движений в каждой серии, 2–3 серии на каждую ногу.

На учебно-тренировочном этапе (УТ) средства специальной физической подготовки направлены на развитие качеств, непосредственно определяющих эффективность соревновательной деятельности в муайтай: взрывной силы мышц ног и таза при нанесении ударов ногами и коленями, скоростно-силовой выносливости ударных действий руками и локтями, специальной гибкости, обеспечивающей нанесение ударов в высокий уровень (голову), а также способности к многократному проявлению максимальных усилий в условиях соревновательного поединка.

Содержание СФП разграничены по годам обучения с учётом возраста, уровня подготовленности и задач этапа спортивной специализации.

Таблица 16

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

Группа	Характер упражнений	Содержание
УТ-1	Развитие силовых способностей	Статическое удержание фронтальной стойки (стойка ожидания в муайтай) с отягощением: партнёр располагается на плечах сидя верхом. Упражнение направлено на развитие статической выносливости мышц ног и укрепление связочного аппарата коленных и голеностопных суставов. Выполняется 15–20 с, 2–3 серии с интервалом отдыха 1 мин. Обязателен контроль за положением позвоночника (прямая спина).
	Развитие скоростно-силовых способностей	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках с акцентированным разгибанием (хлопок ладонями в верхней фазе) – 4–6 раз, 2–3 серии. Упражнение развивает взрывную силу трицепса, необходимую для завершающей фазы удара рукой. Имитация толчковых движений гимнастической палкой (аналог грифа штанги массой 2–3 кг) от груди с вращением таза, имитирующим структуру прямого удара рукой в муайтай – 15–20 раз, 3 серии.
	Развитие скоростно-силовой выносливости	Имитация ударных движений руками (джеб, кросс) с отягощением (утяжелители для рук 0,5–1 кг) с акцентом на вращение тазобедренного сустава разноимённой ноги – 20 раз, 3 серии. Упражнение выполняется в среднем темпе с сохранением правильной биомеханики.
	Развитие специальной гибкости	Сгибание и разгибание рук в положении «мост» (гимнастический мост) – 4–6 раз, 2 серии. Упражнение направлено на развитие подвижности позвоночника и эластичности мышц спины, необходимых для уклонов и нырков.

Методические указания по реализации СФП на УТ-1.

Начало углублённой специализации. Основная задача – освоение биомеханики ударных движений с правильной работой таза. Отягощения минимальны (0,5–1 кг), чтобы не искажать технику. Статические нагрузки (удержание стойки с партнёром) ограничены 20 секундами во избежание

негативного влияния на сердечно-сосудистую систему. Акцент на разностороннее развитие.		
УТ-2	Развитие силовых способностей	Передвижение в упоре на кулаках с поддержкой нижних конечностей партнёром (передвижение на «точке») – 15–20 м, 2–3 серии. Упражнение укрепляет плечевой пояс и ударные поверхности кулаков, развивает координацию. Перемещение скрестным шагом (переступание) с партнёром на плечах – 15–20 м, 2–3 серии. Имитация защитных передвижений с отягощением.
	Развитие скоростно-силовых способностей	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах (опора на подушечки пальцев) – 4–6 раз, 2 серии. Упражнение укрепляет мышцы предплечья и кисти, необходимые для захватов в клинче.
	Развитие скоростно-силовой выносливости	Зашагивание на гимнастическую скамейку (высота 30–40 см) с последующим нанесением акцентированного удара толчковой ногой – 15–20 раз, 3 серии на каждую ногу.
	Развитие специальной гибкости	Нанесение ударов ногами по боксёрскому мешку с отягощением на ногах (утяжелители 0,5–1 кг) – 8–10 ударов каждой ногой, 3–4 серии. Акцент на максимальную амплитуду и возврат ноги в исходное положение.
Методические указания по реализации СФП на УТ-2. Продолжается развитие скоростно-силовых качеств. Вводятся упражнения на пальцах и передвижения в упоре для укрепления кисти и предплечья, что является профилактикой травм при блокировании ударов ногами. В ударах с отягощением контролируется полная амплитуда движения.		
УТ-3	Развитие силовых способностей	Из фронтальной стойки с партнёром на плечах поочерёдное поднимание бедра (имитация удара коленом) – 12–15 раз, 2–3 серии. Упражнение развивает силу мышц-сгибателей бедра и мышц тазового пояса, участвующих в нанесении ударов коленями.
	Развитие скоростно-силовых способностей	Нанесение серий акцентированных ударов руками по мешку с околопредельной интенсивностью (акцент на серийность). Выполняется 3–4 серии по 10 ударов (темп 1 удар в 2–3 с).
	Развитие скоростно-силовой выносливости	Толчковые движения грифом штанги (5–7,5 кг) от груди с одновременным вращением таза и подшагиванием (имитация передвижения с ударами) – 15–20 раз, 3–4 серии.
	Развитие силовой выносливости	Нанесение акцентированных ударов ногами и коленями по автомобильной крышке (шине), закреплённой вертикально – 8–10 ударов, 3–4 серии. Акцент на мощность и «жесткость» ударной поверхности (голень, стопа).
	Развитие специальной гибкости	Переход с опоры на тыльную поверхность кистей на опору на кулаки в упоре лёжа – 8–10 раз, 2–3 серии. Упражнение укрепляет лучезапястные суставы и готовит их к жёсткой фиксации при ударе.
Методические указания по реализации СФП на УТ-3. Начало пубертата – период активного прироста мышечной силы. Вводятся упражнения с преодолением веса собственного тела и небольшими отягощениями (гриф 5–7,5 кг). Работа с крышкой развивает специфическую «жесткость» голени и стопы, необходимую для блоков и нанесения ударов. Темп серийных ударов снижается (1 удар в 2–3 с), чтобы контролировать технику на фоне утомления.		
УТ-4, УТ-5	Развитие скоростно-силовых способностей	Метание набивного мяча (1–2 кг) из стойки в стену с имитацией структуры удара рукой (джеб, кросс) – 10–12 бросков, 4–5 серий. Отталкивающие разгибания рук от стены (руки на высоте 80–100 см) с максимальной скоростью – 15–20 раз, 3–4 серии.
	Развитие скоростно-силовой выносливости	Спрыгивание с возвышения (высота 40–50 см) с последующим выпрыгиванием вверх и нанесением удара коленом (или маваси-гэри) в воздух или по мешку – 6–8 повторений, 4–5 серий, интервал отдыха 2 мин. Упражнение носит плиометрический

		характер, развивает «взрывную» реактивную способность мышц ног. Выталкивание набивного мяча (2–3 кг) от груди или ногой (имитация толчка) – 10–12 раз, 3–4 серии.
	Развитие силовой выносливости	Толчковые движения грифом штанги (10–12,5 кг) от груди в движении (передвижение шагами) из фронтальной стойки – 15–20 раз, 3–4 серии.
	Развитие специальной гибкости и координации	Нанесение ударов ногами в высокий уровень (голова) по подвешенному ориентиру (теннисный мяч в сетке) – 6–8 раз каждой ногой, 3–4 серии.
Методические указания по реализации СФП на УТ-4, УТ-5. Возраст, благоприятный для развития взрывной силы (плиометрика) и специальной силовой выносливости. Упражнения плиометрического характера (спрыгивание с выпрыгиванием) включаются после тщательной подготовки связочно-мышечного аппарата. Высота прыгивания не превышает 50 см, количество повторений – 6–8, чтобы избежать ударной перегрузки позвоночника и коленных суставов. Работа с набивными мячами максимально приближена по структуре к ударным движениям (джеб, кросс, удар коленом).		

Во всех упражнениях акцентируется внимание на последовательное включение звеньев опорно-двигательного аппарата, при котором движение инициируется стопой и голенью, передаётся через тазобедренный сустав на туловище и завершается ударным движением руки или ноги. Такой механизм передачи кинетической энергии обеспечивает максимальную скорость и эффективность ударных действий. Укрепление ударных поверхностей (кулаков, голеней, стоп, коленей) осуществляется постепенно, с обязательным чередованием нагрузки и восстановления. Недопустимо выполнение ударных упражнений на жёстких покрытиях без защитного снаряжения или предварительной адаптации тканей к ударным нагрузкам.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) средства специальной физической подготовки направлены на достижение высокого уровня взрывной силы, скоростно-силовой выносливости и способности к реализации технико-тактических действий в условиях жёсткого соревновательного противоборства. Упражнения выполняются с интенсивностью, близкой к соревновательной, и моделируют ключевые режимы работы мышц в муайтай.

Таблица 17

Средства СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства

Характер упражнений	Содержание
Скоростно-силовая выносливость	1. Жим штанги стоя (толчковый жим) с весом 30–40 кг (индивидуально подобранным) в темповом режиме: 8–10 повторений, 3–5 серий, интервал отдыха 60 с. Упражнение развивает взрывную силу мышц плечевого пояса и рук, имитируя ударные движения руками. 2. Нанесение акцентированных ударов руками и ногами по боксёрскому мешку с максимальной мощностью: 10–15 ударов каждой конечностью, 5–8 серий. Акцент на скорость и силу каждого удара, с сохранением правильной биомеханики (последовательное включение звеньев тела, начиная с ног и таза). 3. Нанесение ударов руками (и/или ногами) по набивному мячу (масса 3–5 кг) с максимальной силой и скоростью, с последующим отскоком от стены: 8–12

	повторений, 3–5 серий. Упражнение развивает взрывную силу, координацию и способность к мгновенному напряжению мышц-разгибателей.
Силовая выносливость	1. Нанесение ударов руками и ногами с сопротивлением партнёра (с использованием лап, удержанием конечности или созданием упора) в течение 20–30 с, 3–5 серий. 2. Поочерёдные толчковые движения одной рукой грифа штанги (свободный конец грифа зафиксирован на полу) в вертикальной плоскости: 20–30 с непрерывной работы каждой рукой, 3–6 серий. Упражнение имитирует структуру прямого удара рукой и развивает силовую выносливость мышц рук и спины. 3. Выполнение серийных комбинаций ударов или имитационного боя («бой с тенью») с преодолением сопротивления (например, с использованием эспандера или резинового амортизатора) в течение 20–30 с, 3–5 серий. 4. Жим штанги лёжа с весом 30–50 % от максимального произвольного усилия в темповом режиме: 8–10 повторений, 3–6 серий. Развивает силовую выносливость мышц-разгибателей рук и грудных мышц. 5. Выполнение серийных комбинаций ударов или имитационного боя с отягощением рук (утяжелители 1–3 кг) в течение 20–30 с, 3–5 серий. 6. Интервальная работа: нанесение ударов по боксёрскому мешку с околопредельной интенсивностью – 1 мин; работа в парах (лапы) – 1,5 мин; прыжки на скакалке – 3 мин. Указанные упражнения выполняются последовательно, составляя один круг. Количество кругов – 2–3, общее количество серий – 3–4.
Методические указания по реализации СФП на этапе ССМ	
Приоритет специальной направленности	Все упражнения максимально приближены по координационной структуре и режиму работы мышц к соревновательным действиям муайтай. Особое внимание уделяется последовательному включению звеньев тела (от стопы к ударной поверхности) и взрывному характеру усилия.
Параметры нагрузки	Величина отягощений и количество повторений подбираются индивидуально с учётом уровня подготовленности и текущего функционального состояния спортсмена. Указанные диапазоны (например, 30–40 кг в жиме стоя) являются ориентировочными для квалифицированных спортсменов и могут варьироваться.
Контроль интенсивности	Упражнения скоростно-силовой направленности выполняются с максимальной или околопредельной интенсивностью при сохранении правильной техники. При появлении признаков утомления (снижение скорости, нарушение координации) нагрузка снижается или увеличивается интервал отдыха.
Интеграция с технической подготовкой	Упражнения на мешке, лапах и с набивными мячами должны сочетаться с работой над техникой. Недопустимо выполнение ударов с искажённой биомеханикой ради поддержания темпа или веса отягощения.
Восстановление	На этапе ССМ особое значение приобретает полноценное восстановление между сериями и тренировками. Интервалы отдыха (1–3 мин) должны обеспечивать достаточное восстановление для поддержания заданной интенсивности. Рекомендуется включать упражнения на растягивание и расслабление в паузах отдыха.

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 «муайтай» определен в Таблице 18.

Таблица 18

Средства технической подготовки по виду спорта «муайтай»

Группа	Раздел подготовки	Содержание программного материала
НП-1	Передвижения в стойках	Освоение базовых способов перемещения в боевой стойке: приставной шаг, скрестный шаг, челночные передвижения (вперёд-назад), дугообразные передвижения (по дуге вправо и влево). Изучение функциональных видов передвижений: начальные (сближение), подготовительные (для создания угрозы), атакующие (выход на ударную дистанцию).
	Удары руками	Изучение базовых ударных движений руками в голову и туловище:

		прямой удар передней и задней рукой; боковой удар (хук); удар снизу (апперкот). Освоение структуры ударного движения с акцентом на последовательное включение звеньев тела (от опорной ноги до ударной поверхности кулака).
	Удары ногами	Освоение прямых ударов ногой в голову и туловище; круговых ударов ногой в бедро, туловище и голову; ударов ногой снизу (в основном в туловище). Формирование правильной траектории и фиксации ударной поверхности (голень, стопа).
	Удары коленями	Изучение прямых ударов коленом с дистанции (с подшагиванием) и в положении клинча (с фиксацией соперника за шею).
	Начальные защиты	Освоение элементарных защитных действий: подставка предплечья под удар рукой, подставка голени под круговой удар ногой, отбивы ладонью, уходы назад и в сторону.
НП-2	Передвижения и удары на различных дистанциях	Совершенствование передвижений приставными и скрестными шагами в сочетании с одиночными ударами руками и ногами. Освоение техники нанесения прямых ударов на дальней и средней дистанциях; боковых ударов и ударов снизу на средней и ближней дистанциях. Удары коленом на месте и в передвижении.
	Координация ударов с передвижениями	Изучение согласования ударов с шагами: под одноимённый шаг (например, шаг левой – удар левой рукой или левой ногой); под разноимённый шаг (шаг левой – удар правой рукой или ногой); удары на отходе и с шагом в сторону.
	Формальные упражнения (бой с тенью)	Выполнение имитационных комплексов, моделирующих отдельные технические действия и их сочетания без сопротивления.
	Работа в парах и на снарядах	Условное взаимодействие с партнёром (отработка ударов по лапам, защитных действий). Нанесение ударов по боксёрскому мешку, макиваре.
	Защитные действия	Освоение защит от ударов руками: уклонения (отклоном, уклоном в сторону), нырки, подставки плеча и предплечья, отбивы предплечьем внутрь и наружу.
Методические указания по реализации технической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-1, НП-2) основное внимание уделяется формированию правильной биомеханической структуры движений. Обучение ведётся целостно-раздельным методом с широким применением подводящих упражнений. Необходимо добиваться согласованности движений ног, таза и рук при выполнении ударов.		
УТ-1, УТ-2	Сочетания ударов (комбинации)	Изучение двойных ударов на месте и в движении: сочетания ударов руками, ударов руками и ногами, ударов ногами и руками. Освоение серийных ударов (3–4 удара) по заданию.
	Контрудары и контратаки	Отработка встречных и ответных ударов после защитных действий (уклонов, отбивов, блоков). Опережающие удары («кросс» через руку соперника).
	Специализированная работа на снарядах	Тренировка ударной выносливости на тяжёлых мешках в различных режимах (темповая работа, акцентированные одиночные удары). Отработка точности и силы ударов на лапах и макиварах.
	Совершенствование	Усложнение передвижений (челночные, дугообразные, с изменением

	передвижений и защит	темпа) в сочетании с защитными действиями. Защита от ударов ногами: подставка голени, предплечья, уходы с линии атаки.
	Бой по заданию	Условный поединок с партнёром, где ставятся конкретные тактические задачи (атака определённым ударом, контратака после защиты и т.п.).
УТ-3, УТ-4, УТ-5	Удары локтями	Изучение и совершенствование техники ударов локтями: горизонтальный (сбоку), вертикальный (сверху вниз), восходящий (снизу), рубящий (по диагонали). Удары локтями на месте, в движении, в клинче.
	Удары коленями в клинче	Совершенствование техники ударов коленями в условиях ближнего боя (клинч): прямые колени, колени сбоку, с подскоком. Отработка входов в клинч и выходов.
	Сложные комбинации	Соединение ударов руками, ногами, локтями и коленями в сериях (например: круговой удар ногой в бедро + прямой удар рукой + удар коленом).
	Защита от всех видов ударов	Комплексная защита от атакующих действий соперника: блоки предплечьем и голенью, уклоны, нырки, отбивы, передвижения, опережающие удары. Защита от ударов локтями и коленями (подставки, отходы, сбивы).
	Тактико-технические действия в зависимости от соперника	Освоение ведения боя в атакующей манере против высокого, низкого, лёгкого и тяжёлого соперника. Ведение боя в контратакующей манере, удары на опережение. Действия против левосторонней и правосторонней стоек.
	Технические действия боя	Отработка изученных технико-тактических действий в условиях, приближенных к соревновательным, с регулируемой интенсивностью.
Методические указания по реализации технической подготовки на учебно-тренировочном этапе (УТ) происходит постепенное усложнение технического арсенала. Вводится изучение серийных ударов, защит и контрударов. Особое внимание уделяется вариативности применения техники в зависимости от дистанции и действий партнёра. Широко используются упражнения на снарядах (лапы, мешки, макивары) с постепенным увеличением скорости и силы ударов.		
ССМ	Индивидуализация техники	Доведение до автоматизма индивидуальной манеры ведения боя. Совершенствование «коронных» ударов и комбинаций с учётом антропометрических и функциональных особенностей спортсмена.
	Вариативность выполнения ударов и защит	Освоение широкого спектра технических действий в условиях жёсткого противоборства: прямые, круговые, боковые удары ногами, удары с разворота, удары локтями и коленями в различных модификациях. Защита от всех видов атакующих действий, включая удары с разворота.
	Тактическая подготовка	Моделирование соревновательных ситуаций: ведение боя с соперниками различного стиля (темповик, нокаутёр, контратакующий и т.д.). Умение перестраивать тактику по ходу поединка.
	Специализированная работа на снарядах	Высокоинтенсивная интервальная работа на мешках, макиварах, лапах, направленная на развитие специальной выносливости и

		способности к реализации технических действий на фоне утомления.
	Интегральная подготовка	Совершенствование технико-тактических действий в условных и вольных боях с установкой на максимальную реализацию изученного арсенала.
Методические указания по реализации технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) основная задача – достижение стабильности и эффективности технических действий в экстремальных условиях соревнований. Техника совершенствуется в неразрывной связи с тактикой. Применяется моделирование соревновательных ситуаций, работа с различными по манере партнёрами.		

Специфика муайтай. При обучении ударам ногами необходимо акцентировать внимание на работе бедра и голени как единого целого, а также на возврате ноги в стойку после удара. Удары локтями и коленями отрабатываются с обязательным контролем за безопасностью (в парах – в защитном снаряжении). Работа в клинче требует специального изучения захватов, положения рук и головы.

Контроль за техникой. На всех этапах следует использовать методы срочной информации (видеосъёмка, указания тренера) для коррекции ошибок. Основным критерий качества техники – её эффективность в условиях вольного боя.

4.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это педагогический процесс разучивания и совершенствования способов и форм ведения борьбы в спортивных соревнованиях.

Тактическая подготовка направлена на формирование у занимающихся способности к рациональному построению поединка с учётом индивидуальных особенностей, манеры ведения боя соперника и текущей соревновательной ситуации. Содержание средств тактической подготовки дифференцируется по этапам многолетней тренировки, обеспечивая постепенное усложнение тактических задач и вариативность их решения. Средства тактической подготовки по виду спорта муайтай на каждый этап указаны в Таблице 19.

Таблица 19

Средства тактической подготовки по виду спорта «муайтай» на каждом этапе

Этап (группа)	Раздел подготовки	Содержание программного материала
НП-1	Тактика ведения поединка на дальней дистанции	Формирование представлений о дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Освоение тактики маневрирования на дальней дистанции с целью разведки и подготовки атакующих действий. Применение одиночных ударов руками и ногами для обозначения атаки.
	Тактика разведки	Использование передвижений и ложных действий (финтов) для выявления реакции соперника и открытых зон для атаки. Оценка дистанции и момента нанесения удара.
	Начальные тактические	Выбор момента для атаки: атака с места, атака с шагом,

	действия	атака после защитных действий партнёра.
НП-2	Тактика ведения боя на средней и ближней дистанциях	Освоение тактики ближнего боя, включая вход в клинч и выход из него. Применение ударов коленями и локтями в условиях ближней дистанции.
	Тактика атакующих действий	Реализация подготовленных атак с использованием одиночных и двойных ударов. Выбор ударной поверхности и траектории движения в зависимости от положения соперника.
	Тактика защитных действий и контратак	Применение защитных действий (подставки, уклоны, отбивы, уходы) с последующим нанесением ответных ударов. Тактика встречных ударов на опережение.
	Тактика ведения боя с партнёром в условном режиме	Выполнение заданий на отработку отдельных тактических вариантов: атака по заданной зоне, контратака после определённого защитного действия.

Методические рекомендации по реализации тактической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-1, НП-2). Тактическая подготовка осуществляется преимущественно в игровой и соревновательной форме с ограниченным набором технических средств. Основная задача – сформировать представление о дистанции, моменте атаки и простейших тактических действиях. Обучение тактике ведётся параллельно с освоением техники, на основе метода сопряжённых воздействий. Рекомендуется широко использовать подвижные игры, эстафеты, задания на реакцию и ориентирование.

УТ-1, УТ-2	Тактика ведения боя в различных манерах	Освоение атакующей манеры ведения боя (захват инициативы, навязывание «плотного» боя). Освоение контратакующей манеры (использование ошибок соперника, защита с последующим ответом).
	Тактика боя с соперниками разного типа	Формирование умений ведения боя с высоким и низким соперником, с левосторонней и правосторонней стойкой.
	Тактика использования финтов и обманных движений	Применение ложных действий руками, ногами, туловищем для выведения соперника из равновесия и открытия защитных зон.
	Тактика работы в клинче	Освоение тактических вариантов ведения боя в клинче: нанесение ударов коленями, удержание соперника, выходы из клинча, сбивы равновесия.
	Тактическое моделирование в условных боях	Выполнение заданий по ведению боя с партнёром с ограничением технических средств (например, только атакующие действия, только контратакующие).

Методические рекомендации по реализации тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе (УТ-1, УТ-2). Происходит постепенное усложнение тактических задач. Вводятся понятия атакующей и контратакующей манер, осуществляется ознакомление с тактикой боя против соперников различного типа. Основной метод – выполнение заданий в условных боях с постепенным увеличением степени свободы. Рекомендуется включать в занятия «бой с тенью» с тактической установкой, работу на лапах с моделированием различных ситуаций.

УТ-3, УТ-4, УТ-5	Тактика ведения боя с соперниками различной манеры	Совершенствование тактических схем против «темповика» (высокий темп), «нокаутёра» (сильный одиночный удар), «игровика» (активное маневрирование и финты).
	Тактика боя на различных	Умение перестраивать тактику в зависимости от

	дистанциях с переключением	дистанции: переход с дальней на среднюю, со средней на ближнюю и обратно. Сочетание ударной работы и клинча.
	Тактика управления темпом боя	Навязывание сопернику выгодного темпа (высокого или низкого), умение выдерживать паузы, восстанавливаться в процессе поединка.
	Тактика опережающих действий	Применение ударов на опережение (тайминг) при атаках соперника, использование мгновенных контратак.
	Тактическое моделирование соревновательной деятельности	Проведение условных и вольных боёв с установкой на решение конкретных тактических задач (например, выиграть первый раунд за счёт активности, провести комбинацию в клинче и т.п.).
	Анализ тактических действий	Разбор проведённых поединков, выявление ошибок и удачных тактических решений. Формирование индивидуального тактического плана.

Методические рекомендации по реализации тактической подготовки на этапе углублённой специализации (УТ-3, УТ-4, УТ-5). Тактическая подготовка приобретает выраженную индивидуализированную направленность. Основное внимание уделяется совершенствованию тактических схем, соответствующих манере ведения боя каждого спортсмена. Широко применяются вольные бои с различными партнёрами, анализ видеозаписей, моделирование соревновательных ситуаций. Важно формировать у спортсменов умение самостоятельно анализировать действия соперника и принимать тактические решения.

ССМ	Индивидуализация тактики	Разработка и совершенствование индивидуальной манеры ведения боя с учётом антропометрических, функциональных и психологических особенностей спортсмена.
	Тактика подготовки к конкретному сопернику	Анализ манеры ведения боя конкретного соперника, разработка тактического плана на поединок (разведка, ключевые эпизоды, использование слабых сторон).
	Тактика ведения боя в экстремальных условиях	Умение действовать в состоянии утомления, при жёстком прессинге соперника.
	Тактика управления поединком	Навязывание своей манеры, перехват инициативы, умение «сбивать» атакующий порыв соперника, использование психологических приёмов.
	Тактическая импровизация	Принятие нестандартных тактических решений в условиях жёсткого лимита времени и противодействия соперника.
	Интегральная тактическая подготовка	Совершенствование тактических навыков в вольных боях с различными партнёрами, участие в турнирах с установкой на реализацию тактического плана.

Методические рекомендации по реализации тактической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Тактическая подготовка является одним из ведущих разделов тренировки. Основная задача – достижение высочайшего уровня тактического мастерства, позволяющего эффективно действовать против любых соперников в экстремальных условиях соревнований. Применяется весь арсенал средств: моделирование боя с конкретным соперником, участие в турнирах с тактической установкой, психологическая подготовка к реализации тактического плана. Особое внимание уделяется развитию тактической интуиции и способности к нестандартным решениям.

Специфика муайтай. Тактическая подготовка в муайтай имеет ряд особенностей, связанных с наличием клинча, ударов локтями и коленями. Необходимо обучать занимающихся тактике ведения боя в клинче: умению занимать выгодное положение, контролировать соперника, наносить акцентированные удары коленями, своевременно выходить из клинча. Также важно учитывать тактику использования «восьмирукого» оружия (руки, ноги, локти, колени) и умение переключаться с одного вида ударной поверхности на другой в зависимости от дистанции и ситуации.

Контроль тактической подготовленности. Оценка тактических действий осуществляется в процессе условных и вольных боёв, а также соревнований. Критерии оценки: правильность выбора момента для атаки, адекватность защитных действий, умение перестраиваться по ходу поединка, реализация тактического плана, эффективность действий в клинче. Рекомендуется вести видеозапись поединков с последующим анализом и обсуждением.

4.4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка направлена на формирование у занимающихся системы знаний, необходимых для осознанного отношения к тренировочному процессу, понимания закономерностей спортивного совершенствования, соблюдения гигиенических требований и правил безопасности. Содержание теоретического материала дифференцировано по этапам подготовки с учётом возрастных особенностей и уровня спортивной квалификации.

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 «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.
	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 «муайтай»

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

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

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

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):

- 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), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП) , а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- 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	Расчетная единица	Количество
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на организацию	2
2.	Весы (до 150 кг)	штук	на организацию	1
3.	Гантели (от 0,5 до 10 кг)	комплект	на организацию	2
4.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Гриф для штанги	штук	на организацию	2
6.	Груша боксерская набивная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Канат	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Лапы для ног («пэды»)	пар	на тренировочный спортивный зал	6
13.	Лапа-хлопушка	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Макивара мобильная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
15.	Макивара стационарная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Манекен водоналивной	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Мяч баскетбольный	штук	на организацию	1
19.	Мяч футбольный	штук	на организацию	1
20.	Мяч теннисный	штук	на организацию	5
21.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на организацию	2
22.	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	на организацию	2
23.	Напольное покрытие татами («будо-мат»)	комплект	на организацию	1
24.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	комплект	на организацию	1
25.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	4
26.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	на организацию	1
28.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
29.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	на организацию	1
30.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	12
31.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	3

33.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	3
34.	Урна-плевательница	штук	на тренировочный спортивный зал	1
35.	Эспандер кистевой	штук	на тренировочный спортивный зал	1

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой определено в Таблице 22, 23

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Защитные протекторы голени и стопы красного и синего цвета	комплект	на организацию	10
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	комплект	на организацию	10
3.	Нательный протектор (жилет) красного и синего цвета	комплект	на организацию	10
4.	Перчатки боксерские красного и синего цвета	комплект	на организацию	10
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на организацию	10
6.	Протектор для груди женский	штук	на организацию	10
7.	Протектор-бандаж для паха мужской	штук	на организацию	10
8.	Протектор-бандаж для паха женский	штук	на организацию	10
9.	Шлем для вида спорта «муайтай» красного и синего цвета	комплект	на организацию	12

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 цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Защитные протекторы голень - стопа красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

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

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 «кикбоксинг» спортивных дисциплин «K1», «фулл-контакт», «лайт-контакт», «поинтфайтинг», 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 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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 Сибирского Федерального округа по муайтай	по назначению	по назначению
2.	Первенство Сибирского Федерального округа по муайтай		
3.	Чемпионат России по муайтай		
4.	Первенство России по муайтай		
5.	Межрегиональный турнир по муайтай		
6.	Всероссийские юношеские игры боевых искусств по муайтай		
7.	Кубок России по муайтай		
8.	Всероссийские соревнования «Турнир памяти героев, павших во время локальных войн» по муайтай		
9.	Всероссийские соревнования «Кубок Содружества» по муайтай		
Краевые соревнования			
1.	Открытый чемпионат Иркутской области по муайтай	по назначению	Иркутск
2.	Открытое первенство Иркутской области по муайтай		Иркутск
3.	Открытое первенство Омской области по муайтай		Омск
4.	Открытый чемпионат Омской области по муайтай		Омск
5.	Открытое первенство Омской области по муайтай		Омск
6.	Чемпионат Красноярского края по муайтай		Красноярск
7.	Первенство Красноярского края по муайтай		Красноярск
Городские соревнования			
1.	Кубок города Новосибирска памяти Героя России Виталия Потылицына по муайтай	по назначению	Новосибирск
2.	Открытый чемпионат города Томска по муайтай		Томск
3.	Открытое первенство города Томска по муайтай		Томск
4.	Чемпионат города Красноярска по муайтай		Красноярск
5.	Первенство города Красноярска по муайтай		Красноярск
6.	Открытый кубок города Ачинска по муайтай		Ачинск
7.	Открытый чемпионат города Томска по муайтай		Томск
8.	Открытое первенство города Томска по муайтай		Томск
9.	Первенство города Красноярска по муайтай		Красноярск
Школьные соревнования			
1.	Фестиваль МАУДО «СШ по видам единоборств» по муайтай	по назначению	Красноярск
2.	Открытое Первенство МАУДО «СШ по видам единоборств» по муайтай		Красноярск
3.	Новогодний турнир МАУДО «СШ по видам единоборств» по муайтай		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 в 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.