

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7 С. ШЕПСИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
(МБУ ДО СШ № 7 с. Шепси МО Туапсинский район)

СОГЛАСОВАНО:

Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 7
с. Шепси
МО Туапсинский район
протокол № 1
от 01.03.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ДО СШ № 7
с. Шепси
МО Туапсинский район
А. Минасян
от _____ года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ТАЙСКИЙ БОКС»
(МУАЙ-ТАЙ)**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «тайский бокс»,
утвержденного приказом Минспорта России от 21.11.2022 г. № 1033,
зарегистрировано в Минюсте России 14.12.2022 г. № 71501
(ФСПП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФСПП не превышает четырёх лет)

с. Шепси
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Название и назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4.	Объем Программы	4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6.	Годовой учебно-тренировочный план	7
7.	Календарный план воспитательной работы	10
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9.	Планы инструкторской и судейской практики	15
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III.	Система контроля	24
11.	Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки	24
12.	Оценка результатов освоения Программы	26
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	26
IV.	Рабочая программа по виду спорта	39
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41
15.	Учебно-тематический план	47
V/	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки	51
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
17.	Материально-технические условия реализации Программы	52
18.	Кадровые условия реализации Программы	55
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	56

I. Общие положения

1. Название и назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 7 с. Шепси муниципального образования Туапсинский район (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 г. № 1033¹ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1242 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее – Примерная программа).

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

На этапе начальной подготовки (далее – НП):

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

На учебно-тренировочном этапе - этапе спортивной специализации (далее – УТ):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тайский бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тайский бокс»;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 14.12.2022, регистрационный № 71501).

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):

- 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;

- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах 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 с учетом приложения № 1 к ФССП:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст зачисления на этап спортивной подготовки (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимум	максимум*
НП	3	10	12	24
УТ	4	12	8	16
ССМ	не ограничивается	14	3	6

*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта, расчетом единовременной пропускной способности объектов спорта и приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (п. 4.3.).

4. Объем Программы

Объем Программы рассчитывается на 52 недели в год (в астрономических часах) с учетом приложения № 2 к ФССП.

Таблица 2

Объем Программы по виду спорта «тайский бокс»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							ССМ
	НП			УТ				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	8-14	8-14	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	416-728	416-728	416-728	624-936	832-1248

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

Для реализации Программы используют следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (Таблица 3);
- спортивные соревнования указываются с учетом приложения № 4 к ФССП (Таблица 4).

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «тайский бокс»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				ССМ
	НП		УТ		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	1
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача – завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования (спарринги), открытые турниры, матчевые встречи по виду спорта «тайский бокс» в целях повышения боевой практики юных спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе широко применяется работа в парах (поединки, спарринги).

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается в соответствии с требованиями Примерной программы по виду спорта «тайский бокс», требованиями ФССП по виду спорта «тайский бокс», и рассчитывается с учетом:

годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки (таблица №2),

соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП (таблица №5).

Таблица 5

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				ССМ
		НП		УТ		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	55-64	50-60	38-48	25-32	18-23
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	18-23	18-23	20-26	24-30	20-26
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	1-8	2-10	5-14
4	Техническая подготовка (ТП)	18-23	22-28	25-30	32-42	40-48
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3-6	3-6	3-7	3-6	3-6
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	1-3	1-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 6.

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным специалистом, совместно с тренером-преподавателем, разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблицах 7 и 8 приведены соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год соответственно.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тайский бокс»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		8-16		3-6
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	55-64 %	50-60 %	38-48 %	25-32 %	18-23 %
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18-23 %	18-23 %	20-26 %	24-30 %	20-26 %
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	1-8 %	2-10 %	5-14 %
4.	Техническая подготовка (ТП)	18-23 %	22-28 %	25-30 %	32-42 %	40-48 %
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3-6 %	3-6 %	3-7 %	3-6 %	3-6 %
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	1-3 %	1-4 %	2-4%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3%	1-3 %	2-4 %	2-4 %	4-6 %
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Таблица 7

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса,

выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							ССМ
		НП			УТ				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
1.	ОФП	129-150	156-188	156-188	159-200	159-200	159-200	156-200	150-191
2.	СФП	43-54	57-72	57-72	84-108	84-108	84-108	150-187	167-216
3.	УСС	-	-	-	5-33	5-33	5-33	13-62	42-116
4.	ТП	43-54	69-87	69-87	104-125	104-125	104-125	200-262	333-399
5.	ТТПП	8-14	10-19	10-19	13-29	13-29	13-29	19-37	25-50
6.	ИСП	-	-	-	5-13	5-13	5-13	7-25	17-33
7.	ММБВМТК	3-7	4-10	4-10	9-17	9-17	9-17	13-25	34-50
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	416	624	832

Таблица 8

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							ССМ
		НП			УТ				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
1.	ОФП	172-200	208-250	208-250	277-349	277-349	277-349	234-300	225-257
2.	СФП	57-72	75-96	75-96	146-189	146-189	146-189	225-562	250-325
3.	УСС	-	-	-	8-58	8-58	8-58	19-94	63-175
4.	ТП	57-72	92-117	92-117	182-218	182-218	182-218	300-393	500-599
5.	ТТПП	10-19	13-25	13-25	22-51	22-51	22-51	29-56	38-75
6.	ИСП	-	-	-	8-22	8-22	8-22	10-37	25-50
7.	ММБВМТК	4-9	5-13	5-13	15-29	15-29	15-29	19-37	50-75
Общее количество часов в год		312	416	416	728	728	758	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности, патриотизма;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 9.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5. Профилактика правонарушений и асоциального поведения			

5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ)	Ознакомление с законодательством, касающимся правонарушений среди несовершеннолетних: - беседы; - встречи с привлечением специалистов; - оформление информационного стенда.	В течение года
------	---	--	----------------

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и опирается на требования ФСПП по виду спорта «тайский бокс», Примерной программы по виду спорта «тайский бокс», Общероссийских антидопинговых правил, утвержденных приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Профилактическая антидопинговая работа направлена на воспитание готовности обучающихся к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице № 10.

Таблица 10

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 мероприятия
НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Возможно проведение в рамках учебно-тренировочного занятия или спортивного мероприятия. Участники

				– обучающиеся. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	В рамках теоретической подготовки на учебно-тренировочных занятиях. Проводит – тренер-преподаватель
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В виде домашнего задания	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель называет обучающимся несколько (2-3) лекарственных препаратов для самостоятельной проверки через сервисы по проверке препаратов.
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 7 лет и старше.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-	1-2 раза в год	Включить в повестку тренерского совета. Проводит - ответственный по предотвращению

		преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		использования допинга в Учреждении
УТ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Возможно проведение в рамках учебно-тренировочного занятия или спортивного мероприятия. Участники – обучающиеся. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 10 лет и старше.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Включить в повестку тренерского совета. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении

ССМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 14 лет и старше.
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	Разработать памятки для спортсменов. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по тайскому боксу, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в тайском боксе терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные обучающиеся должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

К концу третьего года учебно-тренировочного этапа обучающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий обучающихся младшего возраста. Должны знать правила соревнований по

тайскому боксу и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп свыше трех лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера-преподавателя) со спортсменами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по тайскому боксу, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи.

Обучающиеся групп этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку, давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов тайского бокса, проводить по заданию тренера-преподавателя тренировочные занятия (упражнения) со спортсменами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники тайского бокса, оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Обучающиеся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Обучающиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 11.

Таблица 11

План инструкторской и судейской практики

Этап	Цели и задачи	Формы проведения
УТ	1) Изучение основных методических принципов организации и проведения учебно-тренировочных занятий; 2) Приобретение навыков проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия; 3) Организация проведения разминки, самостоятельного занятия; 4) Освоение спортивной терминологии; 5) Изучение правил соревнований; 6) Умение составлять именную заявку и карточку спортсмена группы; 7) Освоение судейской терминологии; 8) Ознакомление с особенностями ведения протокола соревнования и определения победителя;	Теоретическая: - беседы; - семинары, самостоятельное изучение литературы и нормативной документации

	9) Судейство учебно-тренировочных поединков; Приобретение навыков судейства сельских соревнований и турниров в качестве бокового судьи, судьи-секундометриста, судьи при участниках;	Практическая: - участие в проведении учебно-тренировочных занятиях, поединках, соревнованиях.
ССМ	1) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке; 2) Приобретение навыков проведения учебно-тренировочного занятия самостоятельно; 3) Ознакомление с особенностями и правилами ведения журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах;	Теоретическая: - беседы; - семинары, самостоятельное изучение литературы и нормативной документации.
	4) Приобретение навыков ведения протоколов сдачи нормативов; 5) Умение составлять именную заявку и карточку спортсмена группы; 6) Освоение судейской терминологии и жестов; 7) Изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях; 8) Умение вести протокол соревнования и определять победителя; 9) Приобретение навыков судейства первенств района в качестве рефери, бокового судьи, арбитра, помощника секретаря.	Практическая: - проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно; - ведение журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах; - составление официальной заявки на соревнование; - участие в проведении районных соревнований; - ведение протокола официального соревнования.

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

10.1. В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный номер № 61238, вступил в силу с 01.01.2021 г. и действует до 1 января 2027 г.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице №12.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные просмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обеспечения (далее – УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского здоровья, с установкой первой и второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установкой третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Таблица 12

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
на этапах спортивной подготовки**

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТ	ССМ
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год

Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача – оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряется ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клино-статическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме, при переходе из положения лежа в положение стоя, отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин. – удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клино-статическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

**Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся является изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют изменение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 13.

Определенную информацию о «нагрузочной системе» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановление частоты пульса через 10-15 минут после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

10.2 Особенности применения различных восстановительных средств.

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте, огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

План применения восстановительных средств приведен в таблице №14.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Таблица 14

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТ	ССМ
Организация восстановительных мероприятий			
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток
Педагогические средства восстановления			
Рациональное построение учебно-тренировочных занятий	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности	-	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
Организация активного отдыха	-	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления			
Аутогенная тренировка	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
Психорегулирующие воздействия	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации	-	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления			

Сбалансированное питание	-	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физиотерапевтические процедуры:	-	по назначению врача	по назначению врача
Баня, сауна, парная	-	один-два раза в квартал	еженедельно
Массаж	-	по показаниям	по показаниям
Самомассаж, ванна, контрастный душ	-	ежедневно	ежедневно
Витамины	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;

- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;

- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства восстановления, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное – для подготовки и участия в соревнованиях.

К их числу относятся:

- аутогенная тренировка;

- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимнее - весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначить в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сезоне не следует применять более одной процедуры. Средство общего воздействия (массаж, сауна,

русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировке (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергаются основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при проявлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками

рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух – и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

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

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки

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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тайский бокс»;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «тайский бокс»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее развитие физических качеств;
- овладеть основами техники вида спорта «тайский бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепить здоровье.

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

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тайский бокс»;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тайский бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими занятиями о правилах вида спорта «тайский бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевод на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства.
- укрепить здоровье.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тайский бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

12. Оценка результатов освоения Программы

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным нормативным актом.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учредителя в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);

- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»;

- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;

- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- сдача теоретической аттестации (вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками).

12.2. В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающемуся предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном приказом организации.

Такие лица могут решением педагогического совета организации продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся и теоретическая аттестация по годам и этапам спортивной подготовки

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в Учреждение, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков

(прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

13.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки разрабатываются в соответствии с приложениями № 6-8 ФСПП, с учетом возраста и пола обучающихся, а также особенности вида спорта «тайский бокс» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «тайский бокс» (таблицы 15-17).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тайский бокс» (таблицы 18-21).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «тайский бокс» (таблица 22).

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в Учреждении используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения оценивается следующим образом:

«0 баллов» - упражнение не выполнено;

«1 балл» - упражнение выполнено (минимальные требования);

«2 балла» - упражнение выполнено, лучше чем в минимальных требованиях.

Таблица 15

Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап НП по виду спорта «тайский бокс»
1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее
			4 3

*необходимое количество баллов для зачисления – 7 баллов

Таблица 16

Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «тайский бокс» 2-го года обучения

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

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 7 баллов

Таблица 17

Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «тайский бокс» 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,9

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,00	6,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			16	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4	7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			17	14

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 7 баллов

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тайский бокс" 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	5

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода:

для юношей/мужчин – 8 баллов;

для девушек/женщин – 7 баллов

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тайский бокс" 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,06	8,80
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			6	5

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода:

для юношей/мужчин – 8 баллов;

для девушек/женщин – 7 баллов

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тайский бокс" 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,3
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,07	9,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	21
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			7	6

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 8 баллов

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "тайский бокс" 4-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,6	10,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,08	9,80
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			33	27

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	175
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			8	7

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 8 баллов

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта "тайский бокс"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100% от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых	количество раз	не менее	
			1	

	суставов			
2.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			9	8

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода – 10 баллов

Методические указания по выполнению контрольных упражнений:

1) *Бег на 30, 60 метров:*

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 метров – с низкого или высокого старта.

Участники могут стартовать по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!»

2) *Бег на 1000, 2000 метров:*

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров.

3) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:*

Упражнение проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

4) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи):*

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд

5) *Челночный бег 3x10 м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела,

возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

б) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

7) Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

8) Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

13.2 Уровень спортивной квалификации

Требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» разработаны в соответствии с приложениями № 6-8 ФСПП и приведены в таблице 23.

Таблица 23

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
НП	-	-
УТ	До трех лет	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
	Свыше трех лет	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

ССМ	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"
-----	---

13.3. Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Для перевода на этапы спортивной подготовки, начиная со второго года этапа НП, также проводится теоретическая аттестация обучающихся в виде устного ответа на два вопроса из перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Перечни вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки, представлены в таблицах 24-26.

При приеме теоретической аттестации в Учреждении используется балльная система, где ответ на каждый вопрос оценивается следующим образом:

«0 баллов» - обучающийся не смог дать ответ на вопрос;

«0,5 баллов» - обучающийся дал не полный ответ на вопрос; ответ на дополнительный вопрос.

«1 балл» - обучающийся ответил на вопрос

Таблица 24

Перечень вопросов по теоретической подготовке для НП этапа (все периоды)

№	Вопросы
1	Понятие о физической культуре и спорте, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека
2	История возникновения вида спорта и его развитие
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
4	Закаливание организма
5	Режим дня и питание обучающихся
6	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
7	Особенности экипировки в виде спорта «тайский бокс»
8	Правила техники безопасности на учебно-тренировочном занятии
9	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
10	Базовые элементы техники и тактики вида спорта «тайский бокс»
11	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
12	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
13	Антидопинговые организации
14	11 видов нарушений антидопинговых правил

Таблица 25

Перечень вопросов по теоретической подготовке для УТ этапа (все периоды)

№	Вопросы
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения олимпийского движения
3	Режим дня и питание обучающихся
4	Закаливание организма
5	Физиологические основы физической культуры
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
7	Виды подготовки и иные мероприятия, включенные в учебно-тренировочный план
8	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
9	Психологическая подготовка
10	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
11	Правила вида спорта
12	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
13	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
14	Особенности ведения протоколов соревнования
15	Уровни соревнований
16	Антидопинговые организации
17	11 видов нарушений антидопинговых правил
18	Возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил

Таблица 25

Перечень вопросов по теоретической подготовке для этапа ССМ (все периоды)

№	Вопросы
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Виды подготовки и иные мероприятия, включенные в учебно-тренировочный план
5	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
6	Психологическая подготовка
7	Восстановительные средства и мероприятия
8	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта, правила вида спорта

10	Особенности ведения журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах
11	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
12	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
13	Теоретические основы судейства. Уровни соревнований
14	Особенности ведения протоколов соревнования. Структура положения о соревнованиях
15	Антидопинговые организации
16	11 видов нарушений антидопинговых правил
17	Возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил
18	Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Процесс обучения в Учреждении включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,

тестирования и контроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) – система упражнений, направленная на максимально возможное развитие физических способностей, отвечающих требованиям определенного вида спорта.

Техническая подготовка (ТП) – это система упражнений, направленная на освоение движений (техники вида спорта), соответствующих особенностям вида спорта и направленная на достижение наивысших спортивных результатов.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП):

Тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов и со способами их выполнения.

Тактическая подготовленность предполагает создание целостного представления о поединке, применение рациональных приемов борьбы и

собственных действий с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Различают общую и специальную тактическую подготовку.

Общая подготовка направлена на овладение тактическими приемами, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная подготовка предусматривает овладение тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Теоретическая подготовка — это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Теоретическая подготовка — повышения теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

Инструкторская и судейская практика (ИСП):

Одной из задач Программы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - тайский бокс. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в тайском боксе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в

спортивных клубах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря(таблица 11).

Участие в спортивных соревнованиях (УСС):

Спортивные соревнования являются главным системообразующим и интегрирующим фактором, наиболее существенно влияющим на все усвоение Программы. Это цель, средство, метод и модель спортивной подготовки.

Участие в соревнованиях направлено на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, группы людей, команды, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами, в условиях неантагонистического соперничества, специфического для вида спорта. (таблица 4)

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК):

К медицинским мероприятиям относятся: первичное обследование, углубленное медицинское обследование, этапное медицинское обследование, дополнительное обследование перед соревнованиями, мероприятия для комплексного медицинского обследования, текущий врачебно-педагогический контроль, оперативный контроль (таблица 12).

К медико-биологическим средствам восстановления относятся гигиенические, физические, фармакологические средства, питание. Гигиенические факторы способны оказать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность, и протекание восстановительных процессов после учебной и физической нагрузки.

К восстановительным мероприятиям относятся: организация восстановительных мероприятий, педагогические средства восстановления, психологические средства восстановления, медико-биологические средства восстановления (таблица 13).

Комплексный контроль включает в себя оценку различных сторон подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) спортсменов и функционального состояния. Классически с этой целью используются тесты и функциональные пробы.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Практический материал делится на несколько разделов.

1 раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой рукой в голову и защиты от них. Изучение прямых ударов левой и правой ногой в корпус и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову. Новичкам необходимо уделить внимание небольшому отличию классической боксерской стойки от боевой стойки обучающегося, а также дополнительно правильности нанесения прямых ударов ногой в корпус. Причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову рукой, нанесением обманных ударов ногой в туловище, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

2 раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Изучение и совершенствование сочетаний прямых ударов (одиночных, двойных и серий) рукой в голову и в туловище с прямыми ударами ногой в туловище и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами руками в голову и туловище, и руками, ногами, следует обратить особое внимание на то обстоятельство, что обманные удары в туловище дают возможность наносить неожиданные удары в голову и наоборот.

Необходимо научить обучающихся пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т. е. обучающийся, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

3 раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов руками в голову, круговых ударов ногами в туловище и бедро и защита от них. Применение боковых ударов в голову, круговых ударов в туловище в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Совершенствование сочетания одиночных, двойных серий прямых ударов рукой в голову и ногой в туловище и защит от них. Изучение серий из прямых и боковых ударов руками и ногами. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов руками в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу.

После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

При изучении боковых ударов руками и ногами появляется необходимость наносить боковой удар левой (правой) рукой в голову с последующим нанесением кругового удара правой (левой) ногой в корпус или в бедро. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар левой (правой) ногой в туловище.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов руками и круговых ударов ногами, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову и круговых ударов в туловище.

4 раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Изучение ударов коленями и локтями и простейшие соединения их с прямыми, боковыми ударами руками и круговыми ударами ногами. Применение коротких ударов руками, применение ударов коленями и локтями на ближней дистанции в условных боях.

При изучении ударов коленями и локтями особое внимание необходимо обратить на защитную экипировку. При неисполнении требований техники безопасности неизбежно возникнут травмы.

Совершенствование техники и тактики боя, на средних и дальних дистанциях, в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Дополнительно освоение элементов боя на ближней дистанции и в клинче. Изучение захватов, «скруток», «растяжек» - приемов вывода соперника из равновесия для нанесения ударов руками, локтями, коленями.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары и элементы ближнего боя, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий по тайскому боксу.

Многие физические качества обучающихся наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Особенности подготовки. Двигательные навыки у юных обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным обучающимся овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

При этом процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма

выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных обучающихся.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных обучающихся в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом тайского бокса и выявление индивидуальных способностей обучающегося.

Основными задачами является: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Рекомендуемые основные средства тренировки на тренировочном этапе: общеразвивающие упражнения, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса), подвижные и спортивные игры, упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах), изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому

физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные учебно-тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающихся;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Контроль на тренировочном этапе комплексный.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ

На данном этапе рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма обучающегося и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач: выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этих этапах:

- совершенствование техники тайского бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.

Этап спортивного совершенствования мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке, представлен в таблице 26

Таблица 26

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ≈ 180/240			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 15/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 15/25	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/30	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30/40	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/25	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/40	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения: ≈ 360/480			

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 40/50	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 40/50	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/50	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 30/50	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 40/50	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 40/50	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 40/50	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 40/50 д	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к

				спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 600			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 100	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 100	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 100	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 100	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 100	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 100	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», основаны на особенностях вида спорта «тайский бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тайский бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

по виду спорта «тайский бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе НП – 2 часов;
- на этапе УТ – 3 часов;
- на этапе ССМ – 4 часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) в соответствии с пунктом 14 и приложений № 10-11 к ФСПП:

- 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 (таблица 27);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 28-29);

- 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.

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели (от 0,5 до 10 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Гриф для штанги	штук	2
6.	Груша боксерская набивная	штук	3
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
8.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
9.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
10.	Канат	штук	1
11.	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
12.	Лапы боксерские	пар	8
13.	Лапы для ног (пэды)	пар	8
14.	Лапа-хлопушка	штук	4
15.	Макивара мобильная	штук	4
16.	Макивара стационарная	штук	2
17.	Манекен водоналивной	штук	1
18.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70-90 кг)	комплект	3
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Мяч теннисный	штук	5
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	2
24.	Напольное покрытие татами ("будо-мат")	комплект	2

25.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	1
26.	Подушка боксерская настенная	штук	4
27.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамейка гимнастическая	штук	1
33.	Стенд информационный	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	3
35.	Таймер для зала спортивный	штук	1
36.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
37.	Урна-плевательница	штук	2
38.	Эспандер кистевой	штук	

Таблица 28

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кинезиотейп	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Майки для тайского бокса красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
9.	Обод на голову ("Монгкон")	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение для реализации Программы должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФСПП.

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по виду спорта «тайский бокс», инструктор-методист;
- иные работники: медицинская сестра.

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренерско-преподавательского состава и присвоения квалификационных категорий, в соответствии с п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», педагогические работники Учреждения имеют право не реже одного раза в три года проходить обучение по программам повышения квалификации или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-преподаватели учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих дзюдоистов на всероссийских и международных соревнованиях.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для информационной поддержки специалисты, тренеры-преподаватели и обучающиеся принимают участие в записи различных телепередач на каналах «Боец», «НТВ», «Подмосковье», результаты соревнований освещаются на информационных порталах.

Для обучающихся рекомендовано:

- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации тайского бокса-муайтай России и Москвы;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- беседы с тренером-преподавателем.

19.1. Перечень литературы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с.207.
2. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 2010, с.192.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2015
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 2015.
6. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТИП, 1964, № 6
7. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978.
8. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 2012.
9. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 2002, с.231.

10. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1996, с. 201–208.

11. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 2001.

12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 2002.

13) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» от 21.11.2022 г. № 1033

14) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), часть 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

19.2. Перечень Интернет - ресурсов:

- 1) Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>;
- 2) Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
- 3) Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф;
- 4) Международный олимпийский комитет www.olympic.org;
- 5) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края www.kubansport.ru;
- 6) Российское антидопинговое агентство «Русада» www.rusada.ru;
- 7) Всемирное антидопинговое агентство – <http://www.wada-ama.org>;
- 8) ГТО – официальный сайт ГТО.ru – <https://www.gto.ru>;
- 9) Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru;
- 11) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru>;