

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБУ «СПИ  
«Олимпиец»

 К.А. Чурина

приказ от «28»  2021 г. № 466



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

по виду спорта «тайский бокс»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, «тайский бокс», утверждённого приказом Минспорта России от 08 октября 2021 г. № 771)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 2 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г. Ноябрьск, 2021г.

## Содержание

	<b>I. Пояснительная записка</b>	4
1.1.	Характеристика тайского бокса и его отличительные особенности	6
	<b>II. Нормативная часть</b>	
2.1.	Структура тренировочного процесса	7
2.2.	Структура системы многолетней подготовки	8
2.3.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс	9
2.4.	Требования к объёму тренировочного процесса представлены в таблице	10
2.5.	Режимы тренировочной работы	11
2.6.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс	11
2.7.	Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс	12
2.8.	Перечень тренировочных мероприятий	13
2.9.	Годовой план спортивной подготовки	15
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики	15
2.11.	Планы медицинских медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
	<b>План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b>	
2.12.1.	Теоретическая часть	20
2.12.2.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
	<b>III. Методическая часть</b>	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учётом влияния физических качеств на результативность, а также к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	24
3.2.	Планы - конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки (Приложение №2).	26
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	25
3.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	26
	<b>IV. Система спортивного отбора и контроля</b>	
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай	28
4.2.	Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов	28

	спортивной подготовки.	
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной и сроки его проведения	37
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.	39
	<b>V. Перечень материально – технического обеспечения</b>	
5.1	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	42
5.2.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для осуществления спортивной подготовки	45
5.3.	Обеспечение спортивной экипировкой	46
VI.	Перечень информационного обеспечения	47
VI.	Перечень аудиовизуальных средств	47
VII.	Перечень Интернет-ресурсов	47
VIII.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец».	47
	Приложение (Планы – конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки)	48

## **I. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и актами:

- Приказ Министерства спорта РФ от 08.10.2021 г. № 771 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"
- Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта тайский бокс) (приказ Минспорта России от 26.10.2018 г. № 913);
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Правила вида спорта «тайский бокс» (утверждены приказом Минспорта России от 05.07.2017 № 621);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554).

**Цель программы:** воспитание спортсменов высокой квалификации потенциального резерва сборных команд ЯНАО, Российской Федерации.

### **Задачи:**

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборных команд ЯНАО, Российской Федерации.

### **Планируемые результаты реализации Программы:**

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку тай боксеров высокой квалификации, резерва сборных команд ЯНАО, Российской Федерации.

### **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки:**

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "тайский бокс";

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "тайский бокс";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
  - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
  - повышение функциональных возможностей организма;
  - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
  - выполнение плана индивидуальной подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
  - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "тайский бокс";
- знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
  - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
  - повышение функциональных возможностей организма;
  - закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
  - выполнение плана индивидуальной подготовки;
  - достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

**Срок реализации программы: 13 лет**

### **1.1. Характеристика тайского бокса и его отличительные особенности**

Муай тай — тайское боевое искусство, которое предполагает большое количество ударов локтями и коленями в голову и по корпусу. Также можно наносить удары кулаками, ступнями и голеньями — из-за этого данный вид единоборств называют «боем восьми конечностей». От карате

или ушу муай тай отличается базовыми связками из двух – трёх ударов, а от обычного кикбоксинга — наличием захватов, бросков, ударов локтями и коленями.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта тайский бокс, включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	017	016	1	8	1	1	Н
весовая категория 32 кг	017	018	1	8	1	1	Н
весовая категория 34 кг	017	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 63,5+ кг	017	023	1	8	1	1	Д
весовая категория 71+ кг	017	024	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	017	026	1	8	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	017	027	1	8	1	1	Ю
муайтай - весовая категория 40,91 кг	017	029	1	8	1	1	Ж
муайтай - весовая категория 43,18 кг	017	030	1	8	1	1	Ж
муайтай - весовая категория 45,45 кг	017	034	1	8	1	1	Ж
муайтай - весовая категория 47,62 кг	017	035	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 48,99 кг	017	036	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 50,80 кг	017	037	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 52,16 кг	017	038	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 53,52 кг	017	039	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 55,34 кг	017	040	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 57,15 кг	017	041	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 58,87 кг	017	042	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 61,24 кг	017	043	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 63,50 кг	017	044	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 66,68 кг	017	045	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 69,85 кг	017	046	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 72,58 кг	017	047	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 76,20 кг	017	048	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 79,38 кг	017	049	1	8	1	1	Л
муайтай - весовая категория 79,38+ кг	017	050	1	8	1	1	Ж
муайтай - весовая категория 82,55 кг	017	051	1	8	1	1	М
муайтай - весовая категория 86,18 кг	017	052	1	8	1	1	М
муайтай - весовая категория 90,70 кг	017	053	1	8	1	1	М
муайтай - весовая категория 90,70+ кг	017	054	1	8	1	1	М
про-амат - весовая категория 40,91 кг	017	055	1	8	1	1	Д
про-амат - весовая категория 43,18 кг	017	056	1	8	1	1	Д
про-амат - весовая категория 45,45 кг	017	057	1	8	1	1	Д
про-амат - весовая категория 47,62 кг	017	058	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 48,99 кг	017	059	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 50,80 кг	017	060	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 52,16 кг	017	061	1	8	1	1	Н

про-амат - весовая категория 53,52 кг	017	062	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 55,34 кг	017	063	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 57,15 кг	017	064	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 58,87 кг	017	065	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 61,24 кг	017	066	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 63,50 кг	017	067	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 66,68 кг	017	068	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 69,85 кг	017	069	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 72,58 кг	017	070	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 76,20 кг	017	071	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 79,38 кг	017	072	1	8	1	1	Н
про-амат - весовая категория 79,38+ кг	017	073	1	8	1	1	Д
про-амат - весовая категория 82,55 кг	017	074	1	8	1	1	Ю
про-амат - весовая категория 86,18 кг	017	075	1	8	1	1	Ю
про-амат - весовая категория 90,70 кг	017	076	1	8	1	1	Ю
про-амат - весовая категория 90,70+ кг	017	077	1	8	1	1	Ю

## **II. Нормативная часть Программы**

### **2.1. Структура тренировочного процесса**

Структура тренировочного процесса формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тайский боксу;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям тайский боксом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта.

Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами. Построения многолетней подготовки в тайском боксе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных, контрольно – переводных нормативов;
- участие и результат на соревнованиях различного уровня;
- присвоение разряда.

## **2.2. Структура годичного цикла**

Годичный цикл в виде спорта «тайский бокс» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

- 1) Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле

продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.



2) Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований) Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности; обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

### **2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта « тайский бокс» представлены в таблице №1.

**Таблица №1**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	-------------------------------	--------------------------	-------------------------------

		перевода в группы (лет)	
Этап начальной подготовки	3	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься тайский боксом и имеющие допуск врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тайский бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировочный этап. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "тайский бокс" и его спортивных дисциплин, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «кандидата в мастера спорта». Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), на следующий этап спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства формируется из спортсменов, имеющих спортивное звание "мастер спорта России".

#### 2.4. Требования к объёму тренировочного процесса.

Требования к объёму тренировочного процесса представлены в таблице №2.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040	1248

## 2.5. Режимы тренировочной работы периоды отдыха (активного и пассивного)

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

## 2.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тайский бокс" представлено в таблице №3

Таблица №3

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного
-----------------	---------------------------	--	------------------------------------	--------------------------

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	мастерства
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	36 - 48	24 - 32	20 - 23	18 - 22
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	19 - 24
Техническая подготовка (%)	15 - 23	20 - 28	24 - 30	32 - 42	46 - 54	46 - 54
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 2	1 - 2	1 - 3
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 3

### 2.7. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность 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.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Тайский бокс» представлены в таблице №4.

**Таблица №4**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2	1	1
Отборочные	-	1	1	1	1	1

Основные	-	1	1	1	1	1
----------	---	---	---	---	---	---

## 2.8.Перчень тренировочных мероприятий

Таблица №5

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

	физической подготовке					спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях	
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема

## 2.9. Годовой план спортивной подготовки

Таблица 6

Виды	Этапы и периоды спортивной подготовки
------	---------------------------------------

подготовки	ЭНП		ТЭ (этап спортивной специализации)				ЭССМ	ЭВСМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	не устанавливае тся	не устанавливае тся
Общая физическая подготовка	117-150 (124)	144-187 (150)	187-250 (190)	187-250 (190)	175-233 (195)	175-233 (195)	208-239 (208)	225-275 (240)
Специальная физическая подготовка	42-54 (42)	56-72 (56)	104-135 (119)	104-135 (119)	175-218 (180)	175-218 (180)	239-302 (239)	237-300 (247)
Техническая подготовка	35-54 (35)	62-87 (62)	125-156 (130)	125-156 (130)	233-306 (233)	233-306 (233)	478-562 (478)	574-674 (574)
Теоретическая подготовка	2-5 (2)	3-6 (3)	5-10 (6)	5-10 (6)	7-15 (8)	7-15 (8)	10-21 (10)	12-25 (12)
Тактическая подготовка	2-5 (2)	3-6 (3)	5-16 (5)	5-16 (5)	7-15 (9)	7-15 (9)	10-21 (10)	12-37 (12)
Психологическая подготовка	2-5 (2)	3-6 (3)	5-10 (5)	5-10 (5)	7-15 (14)	7-15 (14)	10-21 (10)	12-37 (17)
Восстановительные мероприятия	-	-	8	8	10	10	10	15
Спортивный отбор и контроль	4	4	5	5	6	6	6	6
самостоятельная работа	23	31	52	52	73	73	69	125
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	14	14	20	24
Итого на 52 недели (ч)	234	312	520	520	728	728	1040	1248

### 2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная Программа имеет целью подготовить не только тайбоксеров высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тайского бокса, правила поведения на ринге и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации спортивной подготовки должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области, через привлечение тайбоксеров в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

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

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Год обучения	Знания и умения занимающихся	Кол-во часов
Этап начально подготовки		
Свыше года	- Овладение терминологией тайский бокс, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. - Составление комплекса ОРУ. - Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях).	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
До двух лет	Привлечение в качестве помощника	2



	тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	
Свыше двух лет	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	2
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Весь этап	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей судьи, секретаря на внутришкольных соревнованиях.	4
Весь этап	Помощь тренеру в группах ЭНП, в разучивании отдельных упражнений и приемов. Умение самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей судьи, секретаря в городских соревнованиях	4
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.	4
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка совместного с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований	

## **2.11. Планы медицинских медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тайскому боксу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования:

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

- подвижные игры (в периоды активного отдыха);

- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости). Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.) Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы тренировочного этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по спортивной медицине.

*Психофизические требования:*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена каратиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения

способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

## **2.12. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **2.12.1. Теоретическая часть**

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### 2.12.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское	«Роль родителей в	Тренер	1-2 раза в

	собрание	процессе формирования антидопинговой культуры»		год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год

		правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	обеспечение в регионе  РУСАДА	
--	--	---	--	--

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать

следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое

Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **III. Методическая часть программы**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учётом влияния физических качеств на результативность, а также к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «киокусинкай» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной



направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:**

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по тайскому боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему к работе.

**Требования безопасности перед началом занятий:**

1. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т.п.), которые в ходе тренировки могут стать причиной травмы.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности рабочей поверхности, установки и крепления тренажеров, канатов, отсутствия посторонних предметов на полу.
3. Тренер должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены.

**Влияние физических качеств на результативность представлены в таблице №7**

**Таблице №7**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

**3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки (Конспекты тренировочных занятий. Приложение №4).**

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если атлет проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:
- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Её можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на татами;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование – очень волнующее мероприятие, и киокусинкай в этом плане не исключение. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат. Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть

интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения. Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями.

Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

#### **IV. Система спортивного отбора и контроля**

##### **4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»**

В спортивную школу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Для зачисления занимающихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям боксом, анкету, согласие на обработку персональных данных.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы (справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Система спортивного отбора включает:

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

##### **4.2 Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

- 1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «киокусинкай», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств,

техничко-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки приведены в таблице № 8.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Тайский бокс»**

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин., с	не менее	
			6,1	6,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Тайский бокс»**

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не менее	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Тайский бокс»**

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не менее	
			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	см	не менее	
			+11	+15

	скамье (от уровня скамьи)		
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
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 снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов.	Количество раз	не менее
			1
2.2	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками.	Количество раз	не менее

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
<b>1.Нормативы физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не менее	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не менее	
			12,40	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			-	16,30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			23,30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов.	Количество раз	не менее	
			1	
2.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками.	Количество раз	не менее	
			11	9



**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству тайских боксеров по годам и этапам подготовки (юноши)**

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ЭССМ	ЭВСМ
		1	2	1	2	3	4		
<b>ОФП</b>									
1	Бег 30 м. (сек.)	6,2	6,4						
	Бег 60 м. (сек)			10,4	10,2	10,3	10,1	8,2	
	Бег 100 м. (сек)								13,4
2	Бег на 1000 м (мин., сек)	6,10	6,8						
	Бег на 2000 м (мин., сек)			8,05	8,03	8,04	8,00	8,10	
	Бег на 3000 м (мин., сек)								12,4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	15	18	19	21	23	45	50
	Подтягивание из виса на высокой перекладине			4	5	6	7	12	14
4	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2	+3	+5	+6	+7	+8	+11	+ 13
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,9	9,0	8,7	8,6	8,4	7,2	6,9
6	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	130	135	150	155	160	165	215	230
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)							49	50

	Кросс на 5 км. (бег по пересеченной местности)								23,30
<b>СФП</b>									
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.	4	3	6	8	10	12	9	11
2	Исходное положение – лежа на Горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100 % от веса тела снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов.							1	1

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству боксеров по годам и этапам подготовки (девушки)**

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ЭССМ	ЭВСМ
		1	2	1	2	3	4		
	<b>ОФП</b>								
1	Бег 30 м. (сек.)	6,4	6,2						
	Бег 60 м. (сек)			10,9	10,7	10,6	10,5	9,6	
	Бег 100 м. (сек)								15,4
2	Бег на 1000 м м (мин., сек)	6,30	6,20						
	Бег на 2000 м м (мин., сек)			8,29	8,25	8,22	8,20	10,00	9,5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	7	9	11	12	14	35	40
	Подтягивание из виса на высокой перекладине							8	10
4	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3	+4	+6	+7	+8	+9	+15	+ 16
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,2	9,9	9,6	9,2	8,5	8,0	7,9
6	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	120	125	135	140	145	150	180	200
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)							43	44
	Кросс на 3 км. (бег по пересеченной местности)								16,3

СФП									
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.	3	4	5	6	7	8	8	9
2	Исходное положение – лежа на Горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100 % от веса тела снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов.							1	1

### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной и сроки его проведения**

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями волейболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые аттестационные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.**

##### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности боксеров.**

Скоростные качества.

1. Бег 60 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Сила.

1. Подтягивание из виса на перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опуститься в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжать выполнение упражнения. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

5. Жим штанги лежа. Упражнение выполняется из И.П.: лежа на скамье, стопы полностью стоят на полу, таз прижат, голова на скамье, руки на штанге не шире 81 см, пальцы полностью обхватывают штангу, руки прямые. Голова, таз и стопы должны быть плотно прижаты. Сняв штангу со стоек сделать паузу. Зафиксировать снаряд над серединой груди. Штанга не должна раскачиваться. На вдохе медленно и подконтрольно опускать снаряд к низу грудных мышц, коснувшись грудной клетки выжать штангу на полностью выпрямленные руки.

Скоростно-силовые качества.

1. Прыжок в длину с места. Спортсмен принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Выносливость.

1. Бег 1000, 1500, 2000м. Использовать высокий или низкий старт по усмотрению спортсмена. Набрав максимальную скорость, стремиться сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загибающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Силовая выносливость.

1. Подъем ног из виса на гимнастической стенке до уровня хвата руками. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Координация.

1. Челночный бег 3x10 м. По команде «На старт» спортсмен подходит к линии старта. По команде «Внимание» принимает стартовое положение. По команде «Марш» спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент пересечения линии финиш. Результат фиксируется с точностью до 0,1сек.

Гибкость.

1. Наклон вперед из положения стоя на полу (на гимнастической скамье) с выпрямленными ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье (полу), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении упражнения по команде тренера участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с (касается пальцами рук пола).

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам. При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.



## **V. Перечень материально – технического обеспечения**

Для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта тайский бокс необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта;
- обеспечение спортивным инвентарём, передаваемым в индивидуальное пользование (Таблица 12);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 14);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

### 5.1. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)	коли- чество	срок эксплуа- тации (лет)
1.	Бинт эластичный для рук	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2.	Защитные протекторы для локтей красного и синего цвета	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3.	Защитные протекторы для голень-стопа красного и синего цвета	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
4.	Кинозейп	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Майка для тайского бокса красного и синего цветов	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
9.	Обод на голову («Монгкон»)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Наколенники	пара	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цвета	пара	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Перчатки боксерские (красные и синие)	пара	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
13.	Перчатки боксерские снарядные	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
14.	Повязка на руку "Пратьят"	штук	на занимающегося	-	-	2	2	1	2	1	2
15.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	1	1	1
17.	Протектор-бандаж для паха (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Протектор-бандаж для	штук	на	1	1	1	1	2	1	2	1

	паха (мужской)		занимающегося								
19.	Фиксатор голеностопного сустава	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
20.	Фиксатор колена	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
21.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
22.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шлемы для тайского бокса красного и синего цветов	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	2	2
24.	Шорты для тайского бокса красного и синего цветов	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

**5.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

Таблица №13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2.	Весы (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели (от 0,5 до 10 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Гриф для штанги	штук	2
6.	Груша боксерская набивная	штук	3
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
8.	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
9.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	штук	4
10.	Канат	штук	1
11.	Консоль для подвесных снарядов для 3-х элементов усиленная	штук	1
12.	Лапы боксерские	штук	8
13.	Лапы для ног (пэды)	штук	8
14.	Лапы-хлопушки	штук	4
15.	Макивара мобильная	штук	4
16.	Макивара стационарная	штук	2
17.	Манекен водоналивной	штук	1
18.	Мешок боксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	3
19.	Мяч баскетбольный	штук	1
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Мяч теннисный	штук	5
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг)	комплект	2
24.	Напольное покрытие татами ("будо-мат")	комплект	2
25.	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	1
26.	Подушка боксерская настенная	штук	4
27.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28.	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	комплект	1
29.	Секундомер	штук	2
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	12
32.	Скамейка гимнастическая	штук	1
33.	Стенд информационный	штук	1
34.	Стенка гимнастическая	штук	3

35.	Таймер для зала спортивный	штук	1
36.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
37.	Урна-плевательница	штук	2
38.	Эспандер кистевой	штук	1

### 5.3.Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №14

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	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.	Нательные протекторы (жилеты) 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.	Шлемы для тайского бокса красного и синего цветов	штук	2

## **VI. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературы:**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТПФК, 1996, № 10, с. 2–8.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
9. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
11. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
12. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.

### **VII. Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Чемпионат России по тайскому тайский боксу;
2. Чемпионат мира тайскому тайский боксу.

#### Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт федерации тайского тайский бокса России - <http://rmtf.ru>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» - <http://www.rusada.ru/>
5. Спортивный портал // <http://www.sportivno.ru/>

### **VIII. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец».**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении №1 (Приложение №1 хранится в спортивном отделе)

**Планы конспекты тренировочных занятий**

**План-конспект**  
тренировочного занятия по тайскому боксу

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ЭНП-1 год обучения)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** тренировка техники.

**Тема:** прямой удар ногой

**Цель:** обучение прямому удару ногой

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** обучать прямому удару ногой;

**2. Развивающая задача:** развивать двигательные качества – выносливость;

**3. Воспитательная задача:** воспитывать морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, чувство самоконтроля.

**Спортивный инвентарь:** защитная экипировка, макивары.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<p><b>1. Подготовительная часть</b></p>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. <b>Разминка:</b> 1.Разминка в движении по кругу: - ходьба на носках, пятках, внутренней (внешней) стороне стопы, в полуприсяде  Комплекс беговых упражнений по заранее сделанным меткам:</p>	<p><b>25 мин</b> 5 мин.  20 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.  Следить за соблюдением дистанции в ходьбе, беге, в колонах.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по кругу;</li> <li>- бег с захлестыванием ног;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедер;</li> <li>- бег приставными шагами (правым, левым) боком</li> <li>- бег скрестным шагом;</li> <li>- ускорение по прямой.</li> <li>- различные виды кувырков;</li> <li>- прыжки на правой (левой) ноге;</li> </ul> <p>2. Разминка на месте: Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередные вращательные движения головы, рук в плечевых, лучезапястных суставах;</li> <li>- вращательные движения корпуса, тазобедренного сустава;</li> <li>- вращательные движения коленей внутрь и наружу;</li> <li>- повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад;</li> <li>- поочередные выпады вперед левой и правой ногой (раскачивание);</li> <li>- махи ногами вперед;</li> <li>- поочередные наклоны к ноге – правой и левой, стоя в поперечном шпагате;</li> <li>- статика в поперечном шпагате.</li> </ul>		<p>Следить за амплитудой выполнения упражнений на гибкость.</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p>	<p>1. Упражнения для изучения базовой техники</p>	<p><b>60 мин.</b> 20 мин.</p>	<p>Следить за качеством выполнения обучающимися</p>

	прямого удара ногой. Отдых 2. Работа с макиварами:  Отдых между раундами	1 мин. 8 раундов по 3 мин. 1 мин.	технических действий ударов руками, ногами.  Следим за правильной техникой во время выполнения удара Соблюдение дистанции при выполнении технических действий при работе с инвентарем
<b>3. Заключительная часть</b>	Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа). Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий. Подведение итогов занятия	<b>15 мин.</b>	Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.
Итого:		<b>90 мин</b>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по тайскому боксу

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ЭНП-2 год обучения)  
тренер

**Тема:** «Отработка ударов руками»

**Цель:** отработка и совершенствование скоростно - технических качеств ударов руками.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование выполнения ранее изученных ударов, комбинаций, комплекса упражнений;

**2. Развивающая задача:** совершенствование силовых, скоростных качества ударов руками;

**3. Воспитательная задача:** укрепление морально - волевых качеств обучающихся.

**Спортивный инвентарь:** лапы, макивары, гантели.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия.</p> <p><b>Разминка:</b> - бег по кругу, - челночный бег, - прыжковая разминка на устойчивость и координацию движений, кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, кувырок назад через правое (левое) плечо. <i>Восстановления дыхания.</i> <i>Статическая разминка для всего</i></p>	<b>25 мин</b> 5 мин.	<p>Обратить внимание на внешний вид; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися.</p> <p>Выполнять упражнения фронтальным методом по три.</p> <p>Страховка. <i>Кувырки.</i> Подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты, спина округлена. Опрокидываясь на спину, не откидывать голову назад. Обхватить голени руками, не размыкать рук. Наклонить голову в сторону, подбородок прижать к груди. Кувырки выполнять поточно, следить за</p>

	<p><i>тела</i>: комплекс общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p><i>Комплекс упражнений для развития гибкости</i>: наклоны туловища к левой и правой ноге, полувыпады к левой и правой ноге «бабочка», шпагаты к левой и правой ноге, махи левой и правой ногой вперёд (выполняются прямой ногой).</p>		<p>группировкой. Восстанавливаем дыхание.</p> <p>Во время <i>растяжки</i> следить за правильность выполнения упражнений, выполнять движения с большой амплитудой, не перенапрягать мышцы ног.</p>
<b>2. Основная часть</b>	<p><b>Техника ударов руками на месте в левосторонней и правосторонней стойке.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одиночные прямые удары рукой (левой/правой)</li> <li>2. Одиночные боковые удары рукой (левой/правой)</li> <li>3. Одиночные удары рукой снизу (левой/правой)</li> <li>4. Комбинации из двух ударов: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) прямой+боковой;</li> <li>б) прямой+снизу.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Отработка техники ударов руками в движении.</b></p> <p>Исходное положение передняя стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. С шагом вперёд одиночные прямые удары рукой (левой/правой)</li> <li>2. С шагом назад одиночные прямые удары рукой (левой/правой)</li> <li>3. Со смещением в сторону одиночные боковые удары рукой (левой/правой)</li> <li>4. С шагом вперёд одиночные удары рукой снизу (левой/правой)</li> <li>6. С шагом назад одиночные удары рукой снизу (левой/правой)</li> <li>7. С шагом вперёд комбинации из двух ударов:</li> </ol>	<p><b>60 мин.</b> 15 мин.</p> <p>20 мин</p>	<p>Следить за правильностью стойки, расположением ног и положением корпуса во время ударов.</p> <p>Обратить внимание на движение корпуса.</p> <p>Правильное выполнение перемещения. Перенос веса тела во время удара, концентрация внимания в конечной точке удара.</p> <p>В конечной точке производим выдох</p> <p>Следить за правильной ударной техникой рук в движении.</p> <p>Следить за техникой удара.</p>

	<p>а) прямой+боковой;  б) прямой+снизу  8. На отходе:  комбинации из двух ударов:  а) прямой+боковой;  б) прямой+снизу</p> <p><b>Отработка техники ударов руками на лапах.</b></p> <p>Отдых между раундами</p>	<p>6 раундов  по 3 мин.  1 мин.</p>	
<b>3. Заключительная часть</b>	<p>Измерение ЧСС  Заминка:  Дыхательные упражнения.  Комплекс упражнения на расслабление  Подведение итогов занятия</p>	<b>15 мин.</b>	<p>Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.</p>
<b>Итого:</b>		<b>90 мин</b>	

## План - конспект

тренировочного занятия по тайскому боксу

для группы ТЭ-1

Тренер \_\_\_\_\_

### Основные задачи:

1. Обучение скоростно-силовым качествам, при проведении серийных ударов;
2. Совершенствование умений специальной выносливости;
3. Воспитание умения взаимодействию между воспитанниками, при работе на учебно-тренировочном занятии.

Тема: Обучение серийным ударам на разных дистанциях

Инвентарь: боксерские перчатки, лапы, скакалки, таймер.

№ п/п	Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
I	<b>Построение.</b> Сообщение темы и задач занятия.  <b>ОРУ:</b> Вольные упражнения со скакалкой  Разминка: - пальцы рук в замок, круговые вращения кистей и головы (влево и вправо) - вращение в локтевом суставе (на себя и от себя) - круговые движения прямых рук вперед и назад - вращение корпуса (вправо и влево) - вращение таза (вправо и влево) - нанесение ударов руками (прямые, боковые, снизу, боковые)	2 мин  25 мин 10 мин  15 мин	Добиться организованности учащихся  Темп средний  Следить за правильностью выполнения упражнений  Проверить ЧСС за 15с

	локтями) - выбрасывание согнутой в колене ноги в сторону с одновременным поворотом корпуса в противоположную сторону - выбрасывание согнутой в колене ноги вперёд, в сторону - махи ногами (прямые, круговые, в сторону) - ноги на ширине плеч вращение коленей (внутрь и наружу) - ноги вместе вращение коленей (влево и вправо) - упражнения на растяжку (самостоятельно)		
<b>II</b>	<b>Основная часть:</b>	<b>58 мин</b>	
1	Бой с тенью	5 мин	Темп средний
	отдых		
	отдых	5 мин	Разбить группу по парам, первый номер - надевает перчатки, второй номер – лапы.
2	Работа на лапах:		Длительность раундов 3 минуты, между раундами отдых 1 минута.
	1 раунд:		Атака только прямыми ударами.
	- атака сериями прямых ударов руками, на дальней дистанции;		
	- отдых;		Во время отдыха объяснять допущенные ошибки.
	2 раунд:		
	- смена партнеров номерами;		Атака только боковыми ударами.
	- отдых;		
	3 раунд:		
	- атака сериями боковых ударов руками, средняя дистанция;		
	- отдых;		
	4 раунд:		
	- смена партнеров номерами;		Атака только боковыми ударами локтями
	- отдых;		

3	<p>5 раунд: - атака сериями боковых ударов локтями, ближний бой; - отдых;</p> <p>6 раунд: - смена партнеров номерами; - отдых;</p> <p>7 раунд: - атака сериями мидл кик, дистанция дальняя; - отдых;</p> <p>8 раунд: - смена партнеров номерами; - отдых;</p> <p>9 раунд: - атака сериями лоу кик, дистанция дальняя и средняя; - отдых;</p> <p>10 раунд: - смена партнеров номерами; - отдых;</p> <p>11 раунд: - атака сериями ударов коленями, на ближней дистанции и в клинче; - отдых;</p> <p>12 раунд: - смена партнеров номерами; - отдых;</p>		<p>Атака только ударами мидл кик</p> <p>Атака только ударами лоу кик.</p> <p>Во время отдыха объяснять допущенные ошибки</p> <p>Атака только ударами коленом</p>



<b>III</b>	<b>Заключительная часть:</b>	<b>5 мин</b>	
1	Восстановительные мероприятия:	3 мин	Проверить ЧСС за 15с
2	Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	2 мин	Отметить лучших, дать домашнее задание

**План-конспект**  
тренировочного занятия по тайскому боксу

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ТЭ-2)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** тактико-техническая тренировка.

**Тема:** одиночные удары руками и ногами.

**Цель:** совершенствование техники одиночных ударов руками и ногами, а также комбинаций (связок) ударов.

**Задачи тренировочного занятия:**

- 1. Образовательная задача:** продолжать совершенствовать технику одиночных ударов руками и ногами, а также комбинаций ударов.
- 2. Развивающая задача:** продолжать развивать основные двигательные действия, физические качества, необходимые для правильного выполнения техники ударов руками и ногами, а также комбинаций (связок) ударов в спаррингах.
- 3. Воспитательная задача:** воспитывать морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, этикет и уважение к старшим.

**Спортивный инвентарь:** Макивары, боксерские лапы; секундомер.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия.</p> <p><b>Разминка:</b> 1.Разминка в движении по кругу: - ходьба на носках, пятках, внутренней (внешней) стороне стопы.</p> <p>Комплекс беговых упражнений по заранее сделанным меткам: - бег по кругу;</p>	<b>20 мин</b> 5 мин.	<p>Обратить внимание на внешний вид обучающихся согласно этикету киокусинкай; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.</p> <p>Следить за соблюдением обучающимися дистанции в ходьбе, беге, в колоннах.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с захлестыванием ног;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедер;</li> <li>- бег приставными шагами (правым, левым) боком</li> <li>- бег с ускорением на коротких отрезках, из разных исходных положений;</li> <li>- различные виды кувырков;</li> <li>- прыжки на правой (левой) ноге;</li> <li>- прыжки на двух ногах.</li> </ul> <p>2. Разминка на месте: Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередные вращательные движения головы, рук в плечевых, лучезапястных суставах;</li> <li>- вращательные движения корпуса, тазобедренного сустава;</li> <li>- вращательные движения коленей внутрь и наружу;</li> <li>- повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад;</li> <li>- поочередные выпады вперед левой и правой ногой (раскачивание);</li> <li>- махи ногами вперед;</li> <li>- поочередные наклоны к ноге – правой и левой, стоя в поперечном шпагате;</li> <li>- статика в поперечном шпагате.</li> </ul>	15 мин.	Следить за амплитудой выполнения упражнений на гибкость.
<b>2. Основная часть</b>	<b>1.Школа бокса</b> Отдых	<b>100 мин.</b> 10 мин. 1 мин	Следить за качеством выполнения технических действий.

	<p><b>2. Упражнения для совершенствования ударов ногами:</b>  а) прыжки;  б) шпагат, волнообразные движения в шпагате;  в) по парам, по очереди маховые движения ногами в движении в сочетании с двумя прямыми ударами рук (всё по 3 подхода).  Отдых</p> <p><b>3. Упражнения для развития вестибулярного аппарата в сочетании с выполнением ударной техники:</b>  Бег, кувырок, выполнение из боевой стойки прямых ударов руками и удара ногой (10 кругов).  Отдых</p> <p><b>4. Выполнение комбинаций ударов ногами с разворотом на месте</b>  Отдых</p> <p><b>5. Работа с макиварами</b>  Отдых между раундами</p> <p><b>6. Отработка комбинаций и связок в парах:</b>  а) защита от прямых ударов руками;  б) защита от прямых ударов ногами с контратакой;  в) защита от ударов ногами (подставка ногой, рукой, уход) с контратакой ударами руками;  г) защита от удара ноги (подставка ногой, рукой, уход) с контратакой ударом ногой.  Отдых между раундами</p>	<p>10 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>1 мин</p> <p>6 раундов по 3 мин 1 мин</p> <p>8 раундов по 3 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Контролировать уровень высоты при выносе колена на удар</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения траектории движения, на концентрацию силы всего движения в одной точке, на взрывной характер движения и на слаженность и последовательность сложных технических приемов.</p> <p>Соблюдение дистанции при выполнении технических действий. Работать на точность.</p> <p>Следить за слитностью ударов в комбинации. Без пауз между ударами</p> <p>Поочередная работа в парах. Внимание на моментальную реакцию на ударное действие. Выполнение контратаки без паузы после блокирования.</p>
--	---	---	--

	<b>7. Спарринги</b> Отдых между раундами	3 раунда по 3 мин 1 мин	
<b>3. Заключительная часть</b>	Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения. Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий. Подведение итогов занятия	<b>15 мин.</b>	Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.
<b>Итого:</b>		<b>135 мин</b>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по тайскому боксу

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ТЭ-3)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** специально-физическая тренировка.

**Тема:** Скоростно-силовая выносливость при помощи круговой тренировки.

**Цель:** Развитие скоростно-силовой выносливости при помощи круговой тренировки.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование техники выполнения упражнений в круговой тренировке;

**2. Развивающая задача:** Развитие специальных скоростных, силовых качеств и специальной выносливости средствами ОФП и СФП.

**3. Воспитательная задача:** формирование морально-волевых качеств, воспитание дисциплинированности, любви к спорту, уважительному отношению к тренировочному процессу.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности, грифы, скакалки, боксерские мешки, секундомер.

**тренировочное занятие с применением фронтальных и групповых форм проведения, включающих в себя соревновательный, интервальный, повторно-интервальный и строго-регламентированный методы обучения**

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. <b>Разминка:</b> 1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на носках</li> <li>– на пятках</li> <li>– на внешней стороне стопы</li> </ul>	<p><b>20 мин</b> 5 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид. Настрой на предстоящую работу.</p> <p>Спина прямая, дистанция 2 шага, следит сзади идущий.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– на внутр. стороны стопы</li> </ul> <p>2. Бег с ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с разминанием кистей рук</li> <li>– с разминанием (вращение) предплечий</li> <li>– с вращением плеч</li> <li>– с поворотами головы влево-вправо-вверх-вниз-круговые вращения</li> <li>– отжимание-пресс</li> <li>– с высоким подниманием бедра</li> <li>– захлест голени назад</li> <li>– попеременно левым и правым боком</li> <li>– отжимание-пресс</li> <li>– с прыжками на левой и правой ноге</li> <li>– то же спиной</li> <li>– отжимание-пресс</li> </ul> <p>3. Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кувырок вперед</li> <li>– кувырок спиной вперед</li> <li>– подъем с разгибом</li> <li>– выход силой</li> </ul> <p>4. Восстановления дыхания</p> <p>5. Упражнения на растяжку:</p>		<p>Следить за дистанцией.</p> <p>При прыжках колени касаются плеч.</p> <p>Следить за группировкой во время кувырков</p> <p>Максимально сесть в шпагат, ноги расслабить, следить за правильным дыханием.</p> <p>Махи ногами выполнять прямой ногой</p>
--	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– наклоны туловища к левой и правой ноге</li> <li>– полувывпады к левой и правой ноге</li> <li>– «бабочка», шпагаты, махи левой и правой ногой вперед</li> </ul>		
<b>2. Основная часть</b>	<p><b>КОМПЛЕКС №1</b></p> <p>1) ОФП (скоростные)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед</li> <li>2. Кувырки назад</li> <li>3. Кувырок вперед – назад</li> </ol> <p>2) СФП (скоростная)</p> <p>Отработка атакующих действий в парах: 1 номер отрабатывает комбинации «Рука-нога» - второй защиту с перехватом инициативы.</p> <p>3) ОФП (скоростная)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимания на мячах (Хлопки в ладони)</li> <li>2. Отжимания на мячах (Хлопки по груди)</li> <li>3. Отжимания на мячах (Хлопки за спиной)</li> </ol> <p>4) СФП (скоростная)</p> <p>Отработка атакующих действий в парах (второй номер отрабатывает атакующую комбинацию, как на 2- станции)</p> <p>5) ОФП (скоростная)</p> <p>Прыжки на скакалке (с двойным оборотом) 30сек Отдых 30 сек</p> <p>6) СФП (скоростная)</p>	<p><b>100 мин</b></p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Весь комплекс состоит из 10 станций (5 – ОФП, 5 – СФП). Каждая станция занимает времени 3 мин.</p> <p>На станциях ОФП спортсмен работает по формуле: 30 сек работа и 30 сек – отдых (максимально быстро) – итого 3 мин.</p> <p>Спортсмены работают в парах (атакующие или защитные действия) без отдыха. Причём, если первый номер выполняет, только атакующие комбинации, то второй номер – отрабатывает защитные действия. На следующей станции СФП – 1 и 2 номера меняются местами.</p> <p>Следить за положением рук при ударе и контратаке, положением ног и туловища</p>



	<p>Отработка защитных действий на краю площадки, работает только 1 номер: 1 номер атакует соперника (2 номер) ударной комбинацией, - 2 номер защищается с последующей контратакой.</p> <p>7) ОФП (скоростная) 1. Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине) 2. Пресс (поднимание ног туловища из положения лежа на спине) 3. Пресс («складной нож» туловища из положения лежа на спине)</p> <p>8) СФП (скоростная) Отработка защитных действий, в атаке работает только 2 номер.</p> <p>9) ОФП (скоростная) Швунги с грифом (вес от 6 до 15 кг) отдых 30 сек</p> <p>10) СФП спарринг 5 x 2 мин</p> <p>7. Восстановления дыхания. Растяжка ног и рук КОМПЛЕКС №2</p> <p>8. Работа на боксёрских мешках 20 сек сила – 10 сек скорость Отдых Свободная работа Отдых 15 сек сила – 15 сек скорость</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин (3 подхода по 30 сек)</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 минут</p>	<p>Следить за скоростью реагирования на удар. Мгновенная контратака.</p> <p>Следить за скоростью реагирования на удар.</p> <p>Применить свои коронки во время спаррингов не менее 3 коронок за 3 минуты</p> <p>Чередование режимов: «силового» и «взрывного». Во «взрывном» режиме удары по мешку наносятся максимально сильно и быстро. В «силовом» - удары выполняются на силу удара. «Свободная работа» - выполнение разнообразных связок и комбинаций ударов ногами и руками в</p>
--	--	--	--

	<p>Отдых Свободная работа Отдых 30 сек сила – 30 скорость Отдых Свободная работа Отдых 10 сек скорость – 10 сек отдых Свободная работа</p> <p>9. Спарринги свободные (5x2 мин)</p> <p>10. Упражнения на восстановления дыхания и упражнения на гибкость</p>	<p>10 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>различном ритме.</p> <p>Длительность свободной работы 2 мин.</p> <p>Следить за качеством выполнения технических действий на мешке.</p> <p>Применять наработки, которые отрабатывали во время занятия.</p>
<b>3. Заключительная часть</b>	<p>Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения. Комплекс упражнения на расслабление. Подведение итогов занятия</p>	<b>15 мин.</b>	<p>Снять физическую и психическую напряженность. Подведение итогов занятия, оценка качества выполнения обучающимися ударов руками и ногами, поощрение, стимулирование сознательной активности занимающихся.</p>
<b>ИТОГО:</b>		<b>135 мин</b>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по тайскому боксу

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ТЭ-4)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** тактико-техническая тренировка.

**Тема:** «Совершенствование техники ударов ногами».

**Цель:** Совершенствование спортивной спарринговой техники за счёт улучшения качества выполнения круговых ударов ногами.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование специализированных элементов техники ударов ногами

**2. Развивающая задача:** улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля при выполнении сложной спортивной техники.

**3. Воспитательная задача:** воспитывать морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, этикет и уважение к старшим.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности; макивары, боксерские лапы; секундомер

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия.	<b>20 мин</b> 5 мин.	Обратить внимание на внешний вид; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.
	1. Разминка в движении по кругу: - ходьба на носках, пятках, внутренней (внешней) стороне стопы.  Комплекс беговых упражнений по заранее сделанным меткам: - бег по кругу;	15 мин.	Следить за соблюдением дистанции в ходьбе, беге, в колоннах.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с захлестыванием ног;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедер;</li> <li>- бег приставными шагами (правым, левым) боком</li> <li>- бег с ускорением на коротких отрезках, из разных исходных положений;</li> <li>- различные виды кувыркков;</li> <li>- прыжки на правой (левой) ноге;</li> <li>- прыжки на двух ногах.</li> </ul> <p>2. Разминка на месте: Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередные вращательные движения головы, рук в плечевых, лучезапястных суставах;</li> <li>- вращательные движения корпуса, тазобедренного сустава;</li> <li>- вращательные движения коленей внутрь и наружу;</li> <li>- повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад;</li> <li>- поочередные выпады вперед левой и правой ногой (раскачивание);</li> <li>- махи ногами вперед;</li> <li>- поочередные наклоны к ноге – правой и левой, стоя в поперечном шпагате;</li> <li>- статика в поперечном шпагате.</li> </ul>		<p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений. Интенсивность средняя.</p> <p>Следить за амплитудой выполнения обучающимися упражнений на гибкость.</p>
<b>2. Основная часть</b>	<p>1. Комплекс упражнений ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем туловища из положения лежа на полу</li> </ul>	<p><b>100 мин.</b> 15 мин.</p>	

	<p>- отжимание от пола, - выпрыгивание из положения сидя. Отдых</p> <p>2. бой с тенью Отдых</p> <p>2. Работа на снарядах. - Отработка одиночных ударов ногами по снарядам: Отдых между раундами</p> <p>3. Работа в парах. Отработка ударов поочередно в парах. Отдых между раундами</p> <p>4. Спарринги. Отдых между раундами</p>	<p>3 подхода по 15 раз 1 мин.</p> <p>15 мин. 1 мин.</p> <p>5 раундов по 3 мин. 1 мин</p> <p>9 раундов по 3 минуты 1 мин.</p> <p>5 раундов по 3 мин. 1 мин</p>	<p>Следить за качеством выполнения технических действий ударов ногами.</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения</p> <p>Спарринги легкие в игровой форме</p>
<b>3. Заключительная часть</b>	<p>Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на расслабление. Подведение итогов занятия</p>	<b>15 мин.</b>	<p>Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.</p>
<b>Итого:</b>		<b>135 мин</b>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по тайскому боксу

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ЭССМ)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** специально-физическая тренировка.

**Тема:** Скоростно-силовая выносливость.

**Цель:** Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование техники выполнения упражнений в круговой тренировке;

**2. Развивающая задача:** Развитие специальных скоростных, силовых качеств и специальной выносливости средствами ОФП и СФП.

**3. Воспитательная задача:** формирование морально-волевых качеств, воспитание дисциплинированности, любви к спорту, уважительному отношению к тренировочному процессу.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности, грифы, скакалки, боксерские мешки, секундомер.

тренировочное занятие с применением фронтальных и групповых форм проведения, включающих в себя соревновательный, интервальный, повторно-интервальный и строго-регламентированный методы обучения

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть	<b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. Инструктаж по технике безопасности	30 мин 10 мин.	Обратить внимание на внешний вид. Настрой на предстоящую работу.
	<b>Разминка:</b> - бег по кругу, - челночный бег,	20 мин.	Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися.

	<p>- прыжковая разминка на устойчивость и координацию движений, кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, кувырок назад через правое (левое) плечо. Восстановления дыхания. Статическая разминка для всего тела: комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс упражнений для развития гибкости: наклоны туловища к левой и правой ноге, полувыпады к левой и правой ноге «бабочка», шпагаты к левой и правой ноге, – махи левой и правой ногой вперед (выполняются прямой ногой).</p>		<p>Выполнять упражнения фронтальным методом по три. Страховка. Кувырки. Подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты, спина округлена. Опрокидываясь на спину, не откидывать голову назад. Обхватить голени руками, не размыкать рук. Наклонить голову в сторону, подбородок прижать к груди. Кувырки выполнять поточно, следить за группировкой. Восстанавливаем дыхание. Во время растяжки следить за правильность выполнения упражнений, выполнять движения с большой амплитудой, не перенапрягать мышцы ног</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p>	<p>Силовой комплекс №1 1. приседания со штангой на спине 2. строгий жим (стоя)  Отдых между подходами  Комплекс №2 1. Становая тяга. 2. Обратные тяги на кольцах с супинацией . 3. Прыжки на скакалке  Комплекс №3 1. Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине) 2. Пресс (поднимание ног туловища из положения лежа на спине) 3. Пресс («складной нож» туловища из положения лежа на спине)</p>	<p><b>120 мин</b>  3 x10 раз <b>3 x 8 раз</b> 45 секунд   21-15-9 42-30-18 50 раз  3 подхода 3 мин</p>	<p>Вес штанги 10ти повторный максимум     Первое упражнение выполняется в первом подходе 21 повторений, во втором подходе – 15 повторений, в третьем подходе -9 повторений. Второе упражнений выполняется в первом подходе 42 повторений, во втором подходе – 30 повторений, в третьем подходе -18 повторений  Выполнить (максимальное количество повторений)</p>

	<p>Восстановления дыхания. Растяжка ног и рук</p> <p>Комплекс № 4</p> <p>Работа на боксёрских мешках</p> <p>20 сек сила – 10 сек скорость</p> <p>Отдых</p> <p>Свободная работа</p> <p>Отдых</p> <p>15 сек сила – 15 сек скорость</p> <p>Отдых</p> <p>Свободная работа</p> <p>Отдых</p> <p>30 сек сила – 30 сек скорость</p> <p>Отдых</p> <p>Свободная работа</p> <p>Отдых</p> <p>10 сек скорость – 10 сек отдых</p> <p>Свободная работа</p> <p>9. Спарринги свободные (5x2 мин)</p> <p>10. Упражнения на восстановления дыхания и упражнения на гибкость</p>	<p>10 мин</p> <p>15 минут</p> <p>Отдых между раундами</p> <p>30 сек</p> <p>14 мин</p> <p>11 мин</p>	<p>Чередовании режимов: «силового» и «взрывного». Во «взрывном» режиме удары по мешку наносятся максимально сильно и быстро. В «силовом» - удары выполняются на силу удара.</p> <p>«Свободная работа» - выполнение разнообразных связок и комбинаций ударов ногами и руками в различном ритме. Длительность свободной работы 2 мин.</p> <p>Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий на мешке.</p> <p>Применять наработки, которые отрабатывали во время занятия.</p>
<p><b>3. Заключительная часть</b></p>	<p>Измерение ЧСС</p> <p>Заминка:</p> <p>Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа).</p> <p>Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p><b>30 мин.</b></p>	<p>Снять физическую и психическую напряженность, возникших в ходе тренировки. Растянуть мышцы.</p> <p>Подведение итогов занятия, оценка качества выполнения обучающимися ударов руками и ногами, поощрение, стимулирование сознательной активности занимающихся.</p>



**План-конспект**

тренировочного занятия по тайскому боксу

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ЭВСМ)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** тактико-техническая тренировка.

**Тема:** «Совершенствование техники ударов ногами».

**Цель:** Совершенствование техники за счёт улучшения качества выполнения ударов.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование специализированных элементов техники ударов ногами

**2. Развивающая задача:** улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля при выполнении сложной спортивной техники.

**3. Воспитательная задача:** воспитывать морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, этикет и уважение к старшим.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности; макивары, боксерские лапы; секундомер

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия.</p> <p>1. Разминка в движении по кругу: - ходьба на носках, пятках, внутренней (внешней) стороне стопы.</p> <p>Комплекс беговых упражнений по заранее сделанным меткам: - бег по кругу;</p>	<p><b>25 мин</b> 5 мин.</p> <p>20 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции в ходьбе, беге, в колоннах.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с захлестыванием ног;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедер;</li> <li>- бег приставными шагами (правым, левым) боком</li> <li>- бег с ускорением на коротких отрезках, из разных исходных положений;</li> <li>- различные виды кувырков;</li> <li>- прыжки на правой (левой) ноге;</li> <li>- прыжки на двух ногах.</li> </ul> <p>2. Разминка на месте: Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередные вращательные движения головы, рук в плечевых, лучезапястных суставах;</li> <li>- вращательные движения корпуса, тазобедренного сустава;</li> <li>- вращательные движения коленей внутрь и наружу;</li> <li>- повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад;</li> <li>- поочередные выпады вперед левой и правой ногой (раскачивание);</li> <li>- махи ногами вперед;</li> <li>- поочередные наклоны к ноге – правой и левой, стоя в поперечном шпагате;</li> <li>- статика в поперечном шпагате.</li> </ul>		<p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений. Интенсивность средняя.</p> <p>Следить за амплитудой выполнения упражнений на гибкость.</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p>	<p>1. Комплекс упражнений ОФП: - подъем туловища из положения лежа на полу</p>	<p><b>195 мин.</b> 20 мин. 3 раунда по</p>	

	<p>- отжимание от пола, - выпрыгивание из положения сидя. Отдых</p> <p>2. бой с тенью Отдых</p> <p>3. Работа на мешках. - Отработка одиночных ударов ногами по снарядам: Отдых между раундами</p> <p>4. Работа на лапах Отдых между раундами</p> <p>5. Работа в парах. Отработка ударов поочередно в парах. Отдых между раундами</p> <p>6. Спарринги. Отдых между раундами</p>	<p>3 мин. 1 мин. 5 раундов по 3 мин. 1 мин. 15 раундов по 3 мин. 1 мин. 8 раундов по 3 минуты 1 мин. 15 раундов по 3 минуты 1 мин. 12 раундов по 3 мин. 1 мин.</p>	<p>Следить за качеством выполнения технических действий ударов ногами.</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения</p> <p>Спарринги легкие в игровой форме</p>
<b>3. Заключительная часть</b>	<p>Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения. Комплекс упражнений на расслабление. Подведение итогов занятия</p>	<b>20 мин.</b>	<p>Выделить активных учеников. Задание на дом –</p>

			повторение пройденного материала.
		<b>Итого:</b>	<b>240 мин</b>

