

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«БРЯНСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КОМБИНАТ «ДЕСНА»
(МАУ ФКиС БСК «Десна»)**



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
МАУ ФКиС БСК «Десна»

А.Ф. Карасев
2024 г.

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

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III.	Система контроля	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	35
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки	67
VI.	Условия реализации программы спортивной подготовки	67

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по тайскому боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 21 ноября 2022 г. № 1033 (далее - ФССП).

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

Основными задачами реализации программы являются:

содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Брянской области по тайскому боксу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по тайскому боксу.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	не ограничивается

4. Объем программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

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

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план. (Приложение 1)

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

Этапы и годы подготовки							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка							
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2				
Наполняемость групп (человек)							
		12	12	8	8	3	1
1.	Общая физическая подготовка	55-64	50-60	38-48	25-32	18-23	18-22
2.	Специальная физическая подготовка	18-23	18-23	20-26	24-30	20-26	19-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1-8	2-10	5-14	5-16
4.	Техническая подготовка	18-23	22-28	25-30	32-42	40-48	40-54

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-6	3-6	3-7	3-6	3-6	3-8
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Судейская практика						
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-10

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52 недели в год**.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение 2).

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентация деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

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

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.			
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг?	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации. Честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).
	2. Как появился допинг	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.
	3. Как допинг влияет на здоровье	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	"Краткосрочное улучшение состояния - длительные отрицательные последствия". Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?
	4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц
	5. Как повысить результаты без допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Допинг: история и современность	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	2. Антидопинговые правила	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	3. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.
	4. Допинг: не только «химия»	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровавый допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена

				запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).
	5. Медицинские аспекты допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.
	6. Допинг-контроль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Мотивация нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
	2. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов
	3. Допинг и спортивная медицина	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
	4. Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
	5. Процедура допинг-контроля	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

	6. Наказания за нарушение антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц, задание для самостоятельной работы
	7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

9. Планы инструкторской и судейской практики.**План инструкторской и судейской практики**

Таблица № 9

№ п.п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
Этапы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

Таблица № 10

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
				Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+	+
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий.				+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	травмы								
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	Психотерапевтические средства восстановления: - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; -специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Психопрофилактические средства восстановления: - в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Психогигиенические средства восстановления: -включение в тренировочный и	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	<p>соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;</p> <p>-оптимизацию условий тренировки и соревнований;</p> <p>-создание в коллективе благоприятного психологического климата;</p> <p>-учет совместимости спортсменов;</p> <p>-индивидуальные и групповые беседы;</p> <p>-оптимизацию быта и отдыха.</p>								
Медико-биологические средства восстановления	<p>Гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.</p>	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	<p>Физические средства:</p> <p>- ручной массаж и др.</p> <p>- термовоздействия-суховоздушная (сауна) и парная бани.</p>	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+
	<p>Рациональное питание - сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)</p>	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	Фармакологические средства - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно- тренировочного года				+	+	+
--	--	---------	---	--	--	--	---	---	---

*При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел выделяются, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,5	6,7
1.2.	Бег на 1000 м.	мин., с	не более		не более	
			6,10	6,30	6,05	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	14	7
1.4.	Наклон вперед из положение стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	135	125
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – вис на	количество	не менее		не менее	

гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками.	раз	4	3	14	12
---	-----	---	---	----	----

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м.	мин., с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня			
1.5.	Наклон вперед из положение стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			10	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками.	количество раз	не менее	
			6	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м.	мин., с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – лежа на горизонтальной скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100 % от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых 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	1	
			1	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м.	мин., с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м.	мин., с	не более	
			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	
			+ 3	+ 16
1.7.	Челночный бег 3 x 10 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	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками.	количество раз	не менее	
			11	9
2.2.	Исходное положение – лежа на горизонтальной	количество	не менее	

IV. Рабочая программа по виду спорта (тайский бокс)

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

Теоретические занятия:

Начальная подготовка 1 года обучения:

	<p>скамье, ноги стоят на полу, ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, лопатки сведены, грудная клетка выставлена вперед. Штангу весом не менее 100 % от веса тела обучающегося снять с крепления обеими руками, опустить к середине груди до легкого касания тела, выжать, не выдыхая, до полной фиксации локтевых суставов</p>	раз	1
--	---	-----	---

3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»
------	--

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих тайских боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Тайский боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Тренировочный этап 2-4 года обучения:

В ТЭ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тайского бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и тд. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Совершенствование спортивного мастерства:

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших

достижений на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовки перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Высшего спортивного мастерства:

Перед спортивными школами ставится задача привлечь к специализированной спортивной подготовки перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России, побед на Всероссийских и Международных соревнованиях, а также для участия в чемпионате Мира. Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СДЮСШОР,- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины. 5 Учебная работа в ДЮСШ, СДЮСШОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам в (СС) и (ВСМ); медико-восстановительные мероприятия. тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, техникотактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ и СДЮСШОР в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения. Настоящая программа состоит из двух частей.

1. Общая физическая подготовка

Систематическая общая и специальная физическая подготовка является в овладении техникой и тактикой тайского бокса.

Основная задача применения средств физической подготовки – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Подбирая упражнения определенного объема и интенсивности, следует помнить о возрасте и уровне подготовки занимающихся. Как правило, это юноши и девушки. Поэтому надо учитывать их возрастные анатомо-физиологические и психические и физиологические особенности.

К общеразвивающим упражнениям относится специальная гимнастика в ходьбе, стоя, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи; упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с гантелями, набивными мячами, скакалкой, теннисными мячами и т. д.); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия; плавание, спортивные игры и др.

Для комплексного развития силы, быстроты, координации и выносливости используются упражнения на гимнастических снарядах:

Лазанье по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности и на короткие дистанции). К специфической деятельности близки спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол.

Тренер должен рекомендовать тайбоксерам такие упражнения, которые обеспечили бы развитие отстающих физических качеств у каждого тайбоксера. Им следует заниматься не только во время групповых специальных занятий, но и в дни, свободные от занятий по тайскому боксу.

Специально-физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для тайбоксеров. Она должна вестись одновременно с овладением приемами техники тайского бокса и их совершенствованием. Тренер подбирает упражнения так, чтобы тайбоксер-новичок мог овладеть определенным кругом технических навыков и умений. Не следует требовать от него длительных упражнений на выносливость или частых скоростно-силовых действий, так как в бою начинающему тайбоксеру надо в основном проявить быстроту, выносливость, координацию и другие качества из расчета 2–3-раундового боя по 2 мин, показать мастерство в применении техники защит, ударов, передвижения и т. д.

Нецелесообразно загружать новичка множеством упражнений общего и специального характера. У него меньше времени для занятий тайским боксом, поэтому надо выбирать в основном такие упражнения, которые бы отвечали задачам комплексного развития, – кроссы, бег на короткие дистанции, упражнения для развития ловкости (спортивные игры), упражнения с партнерами, специальная гимнастика, перебрасывание набивных и теннисных мячей, упражнения для воспитания устойчивости, чувства пространства, расслабления и свободы действий. Особое внимание следует обратить на овладение техникой упражнений с мячом, скакалкой.

В процессе обучения для общей физической подготовки в основном отводятся отдельные занятия и дни, не входящие в расписание секционных занятий. Для специальной физической подготовки используют специализированные занятия (3 раза в неделю по 2 часа). Как правило, в первой части занятия применяются упражнения на воспитание координации и быстроты, а в конце – упражнения на снарядах и специальная гимнастика для развития гибкости и силовых качеств, а также для комплексного развития быстроты, координации, ловкости (для развития этих качеств могут использоваться подвижные и спортивные игры).

Планируя общую и специальную физическую подготовку следует учитывать ее удельный объем на протяжении всего срока обучения и тренировки новичка. В начале занятий общей физической подготовке уделяется больше... По мере овладения техникой тайбоксеру следует включать в занятия все больше упражнений по специальной физической подготовке, обеспечивающее качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются специальными упражнениями.

Технико-тактическая подготовка. Изучение техники и тактики занимает в процессе обучения тайбоксеров наибольшее место. Одна из основных задач обучения тайбоксера-новичка – это овладение техникой упражнений, обеспечивающих гармоничное развитие необходимых для тайбоксера физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, равновесия, специальной выносливости, силы и др.), а также технических навыков в передвижении, ударах, защитных действий и контрударов. Поэтому этим упражнениям следует уделять большое внимание и добиваться от занимающихся наиболее точного выполнения действий.

В начале курса обучения тайбоксера-новичка, примерно в течение 2–3 месяцев, в учебно-тренировочных занятиях особое внимание обращается на изучение биомеханических основ движений в тайском боксе. Молодой тайбоксер должен овладеть свободой движений и комплексом специальных упражнений с тем, чтобы он смог легко атаковать и контратаковать соперника с разных исходных положений. Для этого используют упражнения в движении при нанесении ударов и принятии защит, которые изучаются с фронтального и бокового положений и выполняются как под разноименную ногу, когда происходит движение удара левой рукой, тяжесть тела приходится на правую ногу, при ударе правой рукой тяжесть тела приходится на левую ногу. При обучении под одноименную ногу в момент нанесения удара левой рукой тяжесть тела приходится на левую ногу, и наоборот.

Эти действия изучаются вначале отдельно, причем тайбоксер стоит на месте, затем с шагом вперед, назад, в стоны и по кругу. Необходимо добиваться слитности нескольких действий в ударах, переходя от действий под разноименную ногу к действиям под одноименную, и наоборот, как во

фронтальном положении, так и в положении боевой стойки. По такой же схеме следует изучать и действия в защитах из разных боевых положений: уклоны, нырки, шаги назад, вперед, в стороны, по кругу, имитация защит руками, комбинированные защиты.

Одновременно изучается и совершенствуется ряд упражнений, способствующих быстрому усвоению движений в передвижении, ударов и защит. При этом надо обращать внимание на создание удобных исходных положений после защитных действий с целью успешного овладения техническими действиями, предусмотренными программой обучения новичков, целесообразно соблюдать определенную последовательность. Вначале изучаются и совершенствуются атаки одиночными прямыми ударами кулаком в голову, боковыми ударами ногой в туловище и прямыми ударами коленом в туловище. Далее проходят к обучению боковым ударам кулаком в голову, толчкам ногами. И лишь затем изучаются атаки на средней и ближней дистанциях – боковыми ударами коленом и локтем.

Затем изучаются защиты с помощью шага назад и в стороны, подставок ладони, плеча и предплечья, отбивов и уклонов. После обучения одиночным ударам и защитами от них (главным образом на дальней дистанции) следует переходить к усвоению двух и трех последовательно наносимых ударов с применением защит сначала условно по заданию, затем произвольно по выбору.

После того, как молодой тайбоксер достаточно овладеет техникой передвижения, атакующими ударами, защитами, он может перейти к изучению контрударов в ответной форме.

Контрудары следует изучать в такой последовательности:

1. При атаке одним прямым или боковым ударом левой или правой в голову применяется одна из защит и наносится один из наиболее удобных контрударов в ответной форме.
2. При атаке одним ударом – защита и контратака в ответной форме двумя последующими ударами.
3. При атаке двумя ударами – защита и контратака одним ударом.
4. При атаке двумя ударами – защита и контратака также в ответной форме двумя ударами.

При этом главное внимание надо обращать на правильное выполнение ударов и защитных действий, а также на исходные положения тайбоксеров после защиты с целью последующего нанесения контрударов. Не рекомендуется переходить к встречным контрударам, прежде чем будут хорошо усвоены защитные действия от атак и ответных контратак партнера.

Достаточно овладев всеми ударами и защитами от них на дальней дистанции, что обычно занимает три четверти всего времени, отведенного на технико-тактическую подготовку, новичок переходит к изучению действий на средней дистанции. В таком же порядке проходит изучение и совершенствование атак и защит: сначала одиночными ударами, потом на один атакующий удар один ответный, на один атакующий два ответных, на два атакующих два ответных.

Поскольку на средней дистанции в основном применяются удары боковые и снизу, изучаются и совершенствуются защиты нырками, уклонами, остановками, накладками ладонью, предплечьем, уходами.

В тематическом плане для новичков на изучение действий на средней и ближней дистанциях отводится немного времени. В основном в конце этапа обучения тайбоксера-новичка знакомят с навыками, точнее элементами ближнего боя.

В период обучения новичка надо выяснить его склонности к определенной манере ведения боя исходя из его личных качеств, характера, уровня усвоения техники и тактики, физических возможностей и т. п. Поэтому тайбоксеру необходимо попробовать все виды боя на всех дистанциях.

ПСИХИЧЕСКАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в баскетболе. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои

потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику. Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач: общая психологическая подготовка, специальная психологическая подготовка к соревнованиям, психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров).

В том случае, когда цель психологической подготовки - подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своих спортсменов, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние спортсменов.

При просмотре действий спортсменов выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день соревнований основная направленность регулирующих воздействий - создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая подготовка в боевых искусствах, как впрочем, и в других видах спорта, важнее всякой другой, ибо главная ее цель воспитание у спортсмена «бойцовских» качеств. Если провести аналогию между классом спортсмена и формой детской пирамиды – на стержень которой нанизываются диски разного калибра, то психология и будет тем стержнем, на котором держатся все другие качества спортсмена.

При общей психологической подготовке развиваются:

- волевые черты характера;
- целеустремленность;
- настойчивость;
- смелость и решительность;
- специализированные восприятия;
- внимание;

- мышление;
- двигательная память;
- воображение.

Сила воли Одно из наиболее важных качеств спортсмена. Умение заставить себя сделать то, что идет вразрез с собственными желаниями, в существенной мере зависит от характера спортсмена. Это умение можно воспитать тренировкой и постоянным стимулированием. И наоборот, нетрудно лишиться его, если и «развивать, не воспитывать волю к труду и победе. Целеустремленность – когда спортсмен поймет значение цели, к которой он должен стремиться и осознает, что поставленные задачи неразрывно. Настойчивость – важно, чтобы спортсмен верил в перспективу своей спортивной деятельности, чтобы был убежден, что трудолюбие во время выполнения упражнений и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства. Следует постоянно вырабатывать умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном принятии пищи и т. д. Смелость и решительность – качества, для развития которых тренер должен заставлять боксера преодолевать боязнь и инертность. Развитие чувства дистанции Для успешного ведения боя на различных дистанциях боксеру необходимо ясно различать признаки этих дистанций (ближней, средней и дальней). Боксер должен так же понимать, что для спортсменов с различным ростом и длиной рук и ног эти дистанции значительно отличаются друг от друга. Для проверки умения оценивать дистанцию при упражнениях в парах, одному партнеру предлагается наносить четки «удары с дальней дистанции, а другому опробовать их дальнобойность, применяя различные защиты и маневрируя по рингу. А. В. Цинис. «Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу» 28

Проводя бой с тенью, боксер должен наносить удары, стремясь попасть в определенные точки пространства, где находятся уязвимые места воображаемого противника. Такие места боксер должен четко зрительно представлять. Для совершенствования чувства дистанции используются также снаряды и лапы, упражняясь с ними боксер должен чаш «менять расстояние до снарядов и запоминать те ощущения, которые появляются при нанесении ударов с различных дистанций. Развитие умения ориентироваться на ринге. Ведя напряженный бой, боксер должен уметь в любой момент определять свое положение на ринге относительно его углов, канатов, местонахождения рефери, в то же время не отвлекаясь от действий противника. Для выработки умения ориентироваться на ринге партнерам предлагается в условных боях проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда. Для усложнения условий ориентировки эти задания можно давать сразу двум парам, находящимся на ринге. При этом каждая из пар вынуждена учитывать действия других. Развитие чувства свободы Чувство свободы движений, то есть раскрепощенности, создается в результате овладения боксером координации движений и оптимальным чередованием расслабления и напряжения. Для выработки чувства свободы движений полезно применять упражнения перед зеркалом, сопровождать упражнения веселой и легкой музыкой. Развитие чувства удара Чувство удара связано со сложным восприятием быстроты и резкости движения в конченной фазе удара, атак же степени жесткости, закреплённости звеньев тела в момент соприкосновения ударной поверхности с целью. Для развития чувства удара применяются упражнения в нанесении ударов по перчаткам, лапам, снарядам. При нанесении ударов боксер должен почувствовать: – их резкость; – длительность и жесткость соприкосновения ударной поверхности с целью; – положение руки или ноги, наносящей удар; – степень включения в удар туловища, меру его поворота. Удары следует наносить с различной резкостью и быстротой. Особенно эффективны для развития чувства удара упражнения с лапами. Во время выполнения этих упражнений тренер может регулировать жесткость удара. Развитие чувства времени. Чувство времени позволяет боксеру оценивать: – длительность раунда; – длительность периода; – микроинтервалы времени, в течение которых наносятся удары и выполняются защиты. Для развития чувства длительности раундов и перерывов, между ними тренер варьирует эти временные промежутки и называет их продолжительность. Иногда самим спортсменам может даваться задание определить окончание такого временного промежутка. Чаще всего боксерам предлагают упражнения в течении 3-х, 2-х или 1 минуты, а промежутки между раундами составляют: 1,5, 1 или 0,5 минуты. Микроинтервалы осознаются и оцениваются при сравнении скоростных действий разных партнеров, времени собственных движений и реакции при работе в парах. А. В. Цинис. «Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу» 29

Развитие внимания Без сосредоточенности и особого внимания на положениях и действиях противника невозможно реагировать и действовать собственными действиями и движениями. Поэтому внимание тесно связано с быстротой реакции и все упражнения для развития быстроты реакции служат одновременно упражнениями для развития внимания. Важнейшее свойство внимания – интенсивность, характеризующая напряженность внимания, степень направленности его на определенных действиях. Для того, чтобы боксер мог с остаточной интенсивностью сосредоточить внимание на всех своих действиях, он должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать свое восприятие и мышление на выполняемых упражнениях.

Интегральная подготовка

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности.

В тренировке выделяют следующие разделы (стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием

отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка - это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

15. Учебно-тематический план.

Таблица № 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600		

спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

				деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

				Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» основаны на особенностях вида спорта «тайский бокс» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «тайский бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Дополнительное образование программ спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», осуществляется на базе спортивной школы «Десна»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- договор на оказание медицинских услуг
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	4
2	Весы (до 150 кг.)	штук	1
3	Гантели (от 0,5 до 10 кг.)	комплект	2
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Гриф для штанги	штук	2
6	Груша боксерская набивная	штук	3
7	Груша боксерская пневматическая	штук	1
8	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	2
9	Зеркало настенное (1,6x2 м.)	штук	4
10	Канат	штук	1

11	Консоль для подвесных снарядов для трех элементов (усиленная)	штук	1
12	Лапы боксерские	пар	8
13	Лапы для ног (пэды)	пар	8
14	Лапа-хлопушка	штук	4
15	Макивара мобильная	штук	4
16	Макивара стационарная	штук	2
17	Манекен водоналивной	штук	1
18	Мешок боксерский (малый 20 кг., средний 40 кг., большой 70-90 кг.)	комплект	3
19	Мяч баскетбольный	штук	1
20	Мяч футбольный	штук	1
21	Мяч теннисный	штук	5
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг.)	комплект	3
23	Набор блинов для штанги (от 1,25 до 25 кг.)	комплект	2
24	Напольное покрытие татами («будо-мат»)	комплект	2
25	Насос универсальный для накачивания спортивных мячей в комплекте с иглами	штук	1
26	Подушка боксерская настенная	штук	4
27	Платформа для подвески боксерских груш	штук	2
28	Ринг боксерский (6х6 м.) на помосте (8х8)	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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный для рук	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
2	Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3	Защитные протекторы голеней-стопа красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
4	Кинезиотейп	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
5	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Майки для тайского бокса красного и синего цветов	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
9	Обод на голову («Монгкон»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным [профессиональным стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), [профессиональным стандартом](#) "Тренер", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), [профессиональным стандартом](#) "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или [Единым квалификационным справочником](#) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. -200 с.
2. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. -212 с.
3. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
4. Озолин КГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004. -863 с.

5. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
6. 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.
7. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
8. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
9. Атилов А. А., Глебов Е. И. Кик Боксинг Лоу кик.. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.- 560 с.
10. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.