****

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. **Общие положения**
   1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»
   2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
   3. Характеристика вида спорта «тайский бокс»
2. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**
   1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
   2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
   3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
   4. Годовой учебно-тренировочный план
   5. Календарный план воспитательной работы
   6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
   7. Планы инструкторской и судейской практики
   8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
3. **Система контроля**
   1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
   2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
   3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки
4. **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**
   1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
   2. Учебно-тематический план
5. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
6. **Условия реализации дополнительной образовательной программы**

**спортивной подготовки**

* 1. Материально-технические условия
  2. Кадровые условия реализации Программы
  3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Общие положения
   1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс»** (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке. Программа разработана в соответствии с примерной программой спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс» (приказ № 579 от 07.07.2022 года) и с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тайский бокс», утвержденным приказом Минспорта России 21.11.2022 г. № 1033, зарегистрированный Минюстом России 14.12.2022 г., регистрационный № 7150 (далее – ФССП).

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; утвержденным приказом Минспорта России № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», зарегистрированный Минюстом России 26.08.2022 г. №69795, также программа учитывает внутренние локальные нормативные акты организации.

* 1. **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.

**Основные задачи:**

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

1. Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов

высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по тайскому боксу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по тайскому боксу;

2. Подготовка инструкторов и судей по тайскому боксу;

3. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

4. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высокимуровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа охватывает всю систему подготовки, а именно:

Общефизическую подготовку;

Специальную физическую подготовку;

Соревновательную подготовку;

Техническую подготовку;

Тактическую подготовку;

Теоретическую подготовку;

Психологическую подготовку;

Инструкторскую практику;

Судейскую практику;

Медико-биологические мероприятия;

Восстановительные мероприятия;

Тестирование и контроль.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении учебно-тренировочных занятий в организации.

* 1. **Характеристика вида спорта «тайский бокс»**

Тайский бокс, или муайтай – боевое искусство Тайланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства муай барон и схожее с другими индокитайскими боевыми искусствами, такими как прадал серэй (Камбоджа), томой (Малайзия), лэхвей (Мьянма) и муай лао (Лаос). Термин «муай» исходит от санскритского мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном тайском боксе (муайтай) можно наносить удары кулаками, ступнями, голенями, локтями и коленями – из-за этого муай тай называют «боев восьмируких». От карате или ушу муай тай отличает отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют боевые связки из двух-трех ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках. Однако уровень квалификации тай-боксера может оцениваться, в том числе, и по системе кханов.

У себя на родине муай тай стал популярным еще XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрел только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай, по-прежнему обладает огромной популярностью в Тайланде, где существует даже праздник – «день национального бокса Муай Тай». За пределами Тайланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке.

Особенности тайского бокса, как вид спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности обучающихся (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Учебно-тренировочный процесс в тайском боксе состоит из двух частей это многократное повторение основ – базовой техники муай тай и тренировка с партнером, спарринг.

Обучающиеся отрабатывают навыки ведения реального боя.

Соревнования по тайскому боксу представляют собой спортивные поединки, проводимые по правилам, утвержденными международной федерацией IFMA.

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Система многолетней подготовки в виде спорта тайский бокс представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых учебно-тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая учебно-тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом обучающегося, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических учебно-тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки по виду спорта тайский бокс определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

Продолжительность этапов учебно-тренировочного процесса подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап | 4 | 12 | 8 |

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку, в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

* 1. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки обучающихся по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий планы (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 12 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 624 |

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки свыше года и учебно-тренировочном этапе первого, второго и третьего года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе третьего, четвертого, пятого года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе четвертого, пятого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

*Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:*

теоретические;

групповые - активное включение каждого обучающегося в процесс усвоения учебно-тренировочного материала.

индивидуальные (работа по индивидуальным планам групп ССМ и ВСМ, работа по планам самоподготовки);

смешанные (комплексные);

дистанционные образовательные технологии.

*Теоретические занятия* – это педагогический процесс формирования систем знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведения теоретических занятий необходимо учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В теоретических занятиях отражаются такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом. Теоретическую подготовку можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

*Групповые занятия -* это активное включение каждого обучающегося в процессе усвоения учебно-тренировочного материала. Групповые занятия создают благоприятные условия для микро соперничества во время занятий, а так же воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

*Индивидуальные занятия –* включают в себя работу по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), работу по планам самоподготовки (в праздничные дни, во время нахождения тренера- преполавателя в отпуске или командировке).

*Смешанные занятия (комплексные) -* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

*Дистанционные образовательные технологии -* это методы, процессы и средства обучения, в том числе и электронного, на расстоянии.

К учебно-тренировочным мероприятиям относятся данные приведенные в Таблице № 3.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 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 |

*Спортивные соревнования*

Объем соревновательной нагрузки (участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

* 1. **Годовой учебно-тренировочный план.**

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

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 4,5 | 6 | 8 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (человек) | | | |
| 12 | | 8 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 133 | 160 | 170 | 180 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 46 | 60 | 102 | 160 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 3 | 8 | 15 |
| 4. | Техническая подготовка | 44 | 75 | 106 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка | 8 | 10 | 15 | 31 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 5 | 12 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 4 | 10 | 18 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 624 |

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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 10% и не более 20%от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, 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.

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

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 и участия в спортивных соревнованиях.

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно- тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

**Задачи:**

Способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.

Формировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья.

Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.

Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.

Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся в учебно-тренировочном процессе.

Формирование личностных качеств: - волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.) - нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); - трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1.** | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;   * составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности | **Дни здоровья, спорта и безопасности, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; * беседа по ПДД, правила поведения на воде, в лесу и т.д.; * беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке; * беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта»; * информационные часы «О противопожарной безопасности»; * беседа по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима  (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| **3.** | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | 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 |
| **4.** | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| **5.** | **Социально-нравственное воспитание** | | |
| 5.1. | Теоретическая подготовка | * Проведение информационных часов «Гражданин нового века – здоровый, сильный духом человек», посвященных Всемирному Дню здоровья * Проведение беседы с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних. | В течение года |
| 5.2. | Практическая подготовка | - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу»  - Проведение занятий  «Профилактика неспортивного поведения» | В течение года |
| **6.** | **Трудовое воспитание** | * организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках * участие в субботниках спортивной школы   (уборка территории, спортивных залов   * помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов и т.д.) | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, 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, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Таблица № 7

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | Онлайн обучение на сайте РУСАДА на тему «Ценности чистого спорта»  Беседы на тему:  -Осведомленность обучающихся об опасности допинга для здоровья;  -Информирование обучающихся о запрещённых веществах | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Инструктаж |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА на тему «Ценности чистого спорта» или «Антидопинг»  Беседы на тему:  - Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья - Информирование спортсменов о запрещённых веществах - Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами | 1 раз в год | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Инструктаж. |

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам, обучающиеся групп ССМ и ВСМ проходят онлайн обучение на сайте РУСАДА с последующим получением сертификата.

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных клубах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных нормативов.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Таблица № 8

Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Знания и умения | Кол-во часов |
| Этап начальной подготовки | | |
| До 1 года | Овладение терминологией тайского бокса, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях. Самостоятельное ведение дневника (учет учебно- тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях). | 1 |
| Св.1 года | Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия, проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение навыками судейства в тайском боксе. Изучение основных обязанностей судей. | 2 |
| Учебно-тренировочный этап | | |
| До 3 лет | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации. | 5 |
| Св.3 лет | Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований. | 12 |

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

Лицо, желающее пройти, обучение по Программе, может быть зачислено, *только при наличии* положительного заключения из медицинского учреждения.

*Контроль за состоянием здоровья* спортсмена осуществляется специалистами в порядке, установленном Правительством РФ, федеральными органами исполнительной власти.

*Углублённое медицинское обследование (далее УМО)*

УМО обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности. УМО обучающихся проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

УМО зачисленных в группы УТЭ(СС), ССМ проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине в отделениях (кабинетах) спортивной медицине, врачебно–физкультурных диспансерах.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту обучающихся.

Целью проведения врачебного контроля является, определение уровня адаптации обучающихся к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений, а также контроль, за состоянием здоровья обучающихся на всех этапах подготовки.

На основании проведённого исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки.

*Восстановительные средства и мероприятия.*

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных обучающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно- тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно- тренировочных нагрузок.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

*Психологические средства.* Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное, значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико- биологических средств.

**В группах начальной подготовки** общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют *педагогические средства* восстановления, которые предусматривают оптимальное построение педагогического процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в учебно-тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена учебно-тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

**Учебно-тренировочные группы.** С ростом учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения обшей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации обучающегося составляется совместно врачами- специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом- физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

1. Система контроля
   1. **Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «тайский бокс»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «тайский бокс»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тайский бокс»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «тайский бокс»;

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

укрепление здоровья.

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки обучающегося, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «тайский бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

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

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тайский бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

* 1. **Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

* 1. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

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

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

Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно, единого календарного плана).

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. 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 - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Таблица № 9

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 положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +3 | +5 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 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 гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | количество раз | не менее | | не менее | |
| 4 | 3 | 14 | 12 |

Таблица № 10

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – вис на гимнастической стенке прямым хватом, кисти на ширине плеч. Выполнить подъем ног, слегка согнутых в коленях, вверх до уровня хвата руками | количество раз | не менее | |
| 6 | 5 |
| 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» | |

1. **Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**
   1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

**Этап начальной подготовки**

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

На этап начальной подготовки (НП) могут быть зачислены лица с 10 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. При поступлении в спортивную школу необходимо иметь заключение (медицинские документы) о состоянии здоровья ребенка и об отсутствии у поступающего противопоказаний для освоения программы (возможности занятий) по программе тайский бокс.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движении, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебно-тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач учебно-тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

построения и перестроения на месте;

повороты на месте и в движении;

размыкания в строю;

ходьба обычным шагом;

ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;

сочетание ходьбы с различными движениями рук;

бег обычный;

бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;

прыжки вперед с места;

прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;

маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;

переносы ног через палку;

подбрасывание и ловля палки.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

подтягивания различными хватами;

отжимания на кулаках, на ладонях;

отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

прыжки на двух ногах из приседа;

прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

наклоны стоя к выпрямленным ногам;

полушпагат и шпагат;

опускание в мост из стойки с помощью рук;

махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

кувырки вперед, назад;

кувырок вперед через препятствие;

переворот боком.

Упражнения на равновесие.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Спортсмен осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная осанка, изготовка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки спортсмена. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание.

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (кхан):

боевое положение кулака;

боевая стойка; статические упражнения с различной высотой выполнения стойки. Изучение поворотов на 90 и 180 в стойках. Медленные и быстрые повороты в различных стойках.

передвижение /все виды/; прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

техника ударов руками: стоя на месте выполнение базовых ударов прямые, боковые, нижние;

защита от ударов руками: уклон, нырок, подставка руками;

техника ударов ногами: удар ногой прямой, удар ногой боковой, удар с дистанцией коленом; стоя на месте статичное удержание ноги и колена в конечном положении выполнения удара.

защита от ударов ногами: сбив рукой от прямого удара ногой, подставка голени от бокового удара ногой, размыкание дистанции от ударов ногами, защита руками от высоких ударов ногами;

отработка комбинаций в парах с лапами /работа переменная по раундам/;

комбинации: два прямых руками, боковой удар ногой, левый боковой рукой,

правой ногой боковой, удары коленями в захвате за голову, удар колена с дистанции с добавлением бокового удара этой же ногой (попеременная работа), руками снизу сбоку и добавления удара колена в корпус. Комбинации могут добавляться или меняться по желанию мастера.

блоки на месте: стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером без партнера;

блоки в различных перемещениях: самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера;

освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специализированной тактической подготовки на этапе начальной подготовки нет, так как приоритетными направлениями в этот период являются разучивание техники и общефизическая подготовка. Однако уже на первом году обучения при выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения борьбы.

Простейшая тактическая подготовка для свободного спарринга заключается в обучении наносить как одиночные удары, так и их несложные комбинации, а также защищаться от этих атак. Этот процесс должен идти ступенчато. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). В конце курса под наблюдением тренера выполняются односторонние и обоюдные спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снарядные перчатки, щитки на голень и подъем стопы) продолжительностью 0,5-1 мин.

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере адаптации учеников ее арсенал должен постепенно расширяться. Особое внимание необходимо обратить на необходимость непрерывно атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки.

При выполнении этих заданий дети учатся быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. Вырабатывается навык психологического подавления противника, развивается специальная выносливость. При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы ученики не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать. Особое внимание учеников следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость.

Тренер-преподаватель должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной практике.

Выполнение контрольных нормативов, участие в контрольных соревнованиях для НП до года и участие в контрольных и основных соревнованиях для НП св. год.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинское обследование проводиться для группы начальной подготовки один раз в начале года.

Выполнение контрольных и переводных испытаний.

**Учебно-тренировочный этап до 3 лет (этап спортивной специализации) 1-3 года обучения**

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

На учебно-тренировочный этап (УТЭ) 1-3 года обучения (этап спортивной специализации), могут быть зачислены лица с 12 лет, выполнивших нормативы для зачисления по общей и специальной физической подготовке, выполнивших нормативы спортивного разряда (не ниже 3 юношеского разряда), результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебно-тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач учебно-тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения:

построения и перестроения на месте;

повороты на месте и в движении;

размыкания в строю;

ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;

присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

наклоны вперед, в стороны, назад;

круговые движения туловища;

одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

выпады с пружинящими движениями и поворотами;

выпрыгивание из глубокого приседа;

прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей:

упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

разнообразные прыжки:

прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

прыжки на двух ногах из приседа;

прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;

челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;

полушпагаты и шпагаты;

опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;

махи ногами (вперед, назад, в сторону);

упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног;

прыжки с разворотами;

подвижные игры.

Акробатические упражнения:

кувырки вперед, назад;

кувырок вперед через препятствие;

переворот боком;

кувырки с прямыми ногами;

кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие.

Статичные упражнения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Обучающийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление не активных мышц экономит энергию, способствует быстроте движений, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпусом. Основа работы корпуса – правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костно-мышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы тайского бокса:

боевое положение кулака;

боевая стойка; статические упражнения с различной высотой выполнения стойки. Изучение поворотов на 90 и 180 в стойках. Медленные и быстрые повороты в различных стойках.

передвижение /все виды/; прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

техника ударов руками: стоя на месте выполнение базовых ударов прямые, боковые, нижние;

защита от ударов руками: подставка руками, уклон или нырок контратака рукой;

техника ударов ногами: удар ногой прямой, удар ногой боковой, удар с дистанцией коленом; стоя на месте статичное удержание ноги и колена в конечном положении выполнения удара.

защита от ударов ногами: сбив рукой от прямого удара ногой, подставка голени от бокового удара ногой, размыкание дистанции от ударов ногами, защита руками от высоких ударов ногами;

атака ногами (прямые, круговые), защита (сбросы, подставка голени,

размыкание), контратака ногами;

отработка комбинаций в парах с лапами:

два прямых руками – колено противоположный локоть;

два прямых руками, боковой удар ногой

левый боковой рукой, правой ногой боковой

удары коленями в захвате за голову

удар колена с дистанции с добавлением бокового удара этой же ногой (попеременная работа)

руками снизу сбоку и добавления удара колена в корпус.

Комбинации могут добавляться или меняться по желанию мастера.

техника клинча:

верхний замок, защита от него;

перехваты рук в работе клинча;

скручивание в клинче;

удары коленей в клинче и их блокировка;

удары локтей в работе клинча.

блоки на месте: стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером без партнера;

блоки в различных перемещениях: самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера;

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЙ ПОДГОТОВКА

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика тайского бокса». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики тайского бокса и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер-преподаватель указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучает начальным тактическим приемам соответствующим уровню базовой техники освоенную обучающимися.

Важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка. К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревновательная подготовка направлена на совершенствование соревновательного опыта и стабильности в выступлениях на официальных спортивных соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов, участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера. Обучение общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных поединках, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинское обследование проводиться специалистом врачебно-физкультурного диспансера для тренировочных групп два раза, в начале и середине года.

После соревнований для более быстрого восстановления борцов используются восстановительные средства в виде сауны, бани, массажных процедур. Выполнение контрольных и переводных нормативов.

**Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет (этап спортивной специализации) 4-5 года обучения**

На *учебно-тренировочный этап (УТЭ) 4-5 года обучения* (этап спортивной специализации), могут быть зачислены лица с 12 лет, выполнивших нормативы для зачисления по общей и специальной физической подготовке, выполнивших нормативы спортивного разряда (не ниже 3 взрослого разряда), результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно- мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебно-тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач учебно-тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы.

Строевые упражнения:

ходьба и бег в строю;

передвижение приставными шагами;

одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

наклоны вперед, в стороны, назад;

круговые движения туловища;

одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

выпады с пружинящими движениями и поворотами;

выпрыгивание из глубокого приседа;

выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;

прыжки с приземлением на толчковую ногу;

выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;

прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таком виде спорта как тайский бокс повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства занимающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время выполнения технического действия. Поэтому и подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.):

отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;

поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;

подтягивания;

работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;

метание набивного мяча;

выполнение ударов руками, локтями, коленьями и ногами по макиварам или лапам на скорость;

прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;

прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

отжимания с партнером;

приседания с партнером;

упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений:

одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку;

метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

различные махи руками и ногами;

наклоны и вращательные движения туловищем;

упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие ловкости:

метание теннисного мяча в парах и без (в стену);

различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей:

упражнения на сохранение устойчивости;

упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощениями. На данном этапе спортсмен начинает изучать боевое применение спортивной техники тайского бокса.

В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. К концу этого периода спортсмен приобретает уверенные навыки самоконтроля.

Учебно-тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы тайского бокса.

Техника защита – контратака

|  |  |
| --- | --- |
| **Боец 1**  Атака: круговые удары ногой  Атака: прямой удар ногой вперед  Атака: прямые удары руками  Атака: боковые удары руками  Атака: любые удары руками корпусу  Атака: любые удары руками  Атака: удары руками-ногами комбинациями  Атака: одиночные удары | **Боец 2**  Блоки голенью и ответ круговым ногой  Сброс рукой, ответ круговым ногой  Уклон, контратака рукой  Нырок, контратака руками  Блоки руками и контратака ногами круговыми  Блоки или сбивы, контратака локти  Контратака после любых защит одиночными  Провал, размыкание и контратака руками-ногами |

отработка комбинаций в парах с лапами:

троечка руками круговой ногой

круговой ногой блок (голенью) круговой ногой

двоечка руками колено-локоть

провал от ноги, круговой ногой

удары коленом в замке за голову

техника клинча:

экран в клинче, скрутки с экраном

обоюдный захват: боец 1 – атака коленями, боец 2 – блокировка от коленей

борьба рук в клинче и обоюдные скручивания

больно клинч 1 раунд

Закрепление следующих ударов:

прямые и круговые удары руками;

стоя на месте выполнение удара на один счет;

выполнение ударов руками перед зеркалом;

выполнение ударов в паре по макиваре, лапам;

индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

прямые и круговые удары локтями;

стоя на месте выполнение удара на один счет;

выполнение ударов локтями перед зеркалом;

выполнение ударов в паре по макиваре, лапам;

индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку

серии ударов руками:

выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

выполнение серий ударов в паре по макиваре, лапам;

выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;

выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях:

выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

серии ударов локтями:

выполнение серий ударов локтями в паре с использованием защитного снаряжения;

выполнение серий ударов в паре по макиваре, лапам;

выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;

выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

прямые и круговые удары ногами:

индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

прямые и круговые удары коленьями:

индивидуальное разучивание новых ударов коленьями;

индивидуальная отработка ударов коленьями по мешку;

удары в различных перемещениях:

выполнение прямых ударов ногами и коленьями с партнером, используя защитное снаряжение;

выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

удары в различных направлениях:

стоя на месте статичное удержание ноги и колена в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;

скоростное реагирование ударами руками, локтями, коленьями и ногами в различных направлениях по команде тренера;

техника серий ударов руками, локтями, коленьями и ногами на месте и в движении:

упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками, локтями, коленьями и ногами на месте и в передвижении.

подхваты ног:

стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами ног на различных уровнях, защищающийся выполняет подхват ноги на уровне, соответствующем удару и выполняет скручивание, высекание опорной ноги;

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

В тайском боксе используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Эй!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в учебно-тренировочный процесс.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ввести интегральную подготовку, включающую постановку комплексных заданий для спаррингов. При таком виде подготовки обучающийся должен выполнять сразу несколько задач, например, применять определенную технику, выполнять определенные тактические установки, осуществлять различную степень вкладывания силы в удары, определенным образом выстраивать темповый рисунок, постоянно менять спарринг-партнеров и т.д. Для обучающихся, показывающих высокие результаты на соревнованиях, тактическая подготовка должна проводиться по индивидуальным планам.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства должно происходить в соответствии с нервно-психологической предрасположенностью каждого спортсмена и его конкретными физикотехническими данными. Организовать изучение подготовленности вероятных и известных противников и разработку тактики к каждым соревнованиям. Организовать анализ выступлений на соревнованиях и изучение тактики сильнейших спортсменов. Задания для спаррингов. Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки атаки, ее реализации и выхода из атаки. Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Применение обманных действий. Ведение поединка с различными типами противников. Проведение «моделирующих» тренировок при подготовке к соревнованиям.

Формирование личности обучающихся и межличностных отношений. Развитие спортивного интеллекта, оперативного мышления и памяти. Формирование волевых черт характера, уверенности в своих силах, способности управлять эмоциями и поведением, высокого уровня соревновательной мотивации, боевой готовности обучающихся к выступлению, стремления к победе, соревновательной эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю в соревновательной обстановке.

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ (подготовка и участие в соревнованиях)

Соревновательная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта и формирование стабильности в выступлениях на официальных спортивных соревнованиях.

Одна из задач - формирование спортивной мотивации, направленности на выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов и званий.

При подготовке к соревнованиям основное внимание уделяется на освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок, развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается с первого года обучения в тренировочных группах. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике учащиеся должны знать основные правила соревнований, критерии судейской оценки.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Медицинское обследование проводиться специалистом врачебно-физкультурного диспансера для учебно-тренировочных групп два раз, в начале и середине года.

После соревнований для более быстрого восстановления борцов используются восстановительные средства в виде сауны, бани, массажных процедур.

Выполнение контрольных и переводных нормативов.

* 1. **Учебно-тематический план**

Таблица № 11

Учебно-тематический план (теоретическая подготовка)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | | Краткое содержание | |
| Этап начальной подготовки | | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** |  | |  | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | 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 | январь | | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формыи содержание. Понятие о травматизме. | |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 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 | август | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | |
|  | | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** |  | |  | |
| Учебно- трениро-вочный этап | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | | 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 | | октябрь | | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | |
| Режим дня и питание обучающихся | | ноябрь | | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | |
| Физиологические основы физической культуры | | 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 | | январь | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | | май | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | |
| Психологическая подготовка | | сентябрь- апрель | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. | |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | | 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 | | декабрь-май | | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тайский бокс» относятся:

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

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».

1. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки программы спортивной подготовки**

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно- методические условия.

* 1. **Материально-технические условия**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 14 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 15 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий | |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 4 | |
| 2. | Весы (до 150 кг) | штук | 1 | |
| 3. | Гантели (от 0,5 до 10 кг) | комплект | 2 | |
| 4. | Гонг боксерский | штук | 1 | |
| 5. | Гриф для штанги | штук | 2 | |
| 6. | Груша боксерская набивная | штук | 3 | |
| 7. | Груша боксерская пневматическая | штук | 1 | |
| 8. | Груша на растяжках (вертикальная) | штук | 2 | |
| 9. | Зеркало настенное (1,6x2 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 (6x6 м) на помосте (8x8 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 |

Таблица № 13

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

Таблица № 14

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап | |
| коли-  чество | срок эксплуат. (лет) | коли-  чество | срок эксплуат. (лет) |
| 1. | Бинт эластичный для рук | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 |
| 2. | Защитные протекторы для локтей красного и синего цветов | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 3. | Защитные протекторы голень-стопа красного и синего цветов | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 4. | Кинезиотейп | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 |
| 5. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 8. | Майки для тайского бокса красного и синего цветов | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 9. | Обод на голову («Монгкон») | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 10. | Наколенники | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 11. | Нательные протекторы (жилеты) красного и синего цветов | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Перчатки боксерские (красные и синие) | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 13. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 14. | Повязка на руку «Пратьят» | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 2 |
| 15. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 17. | Протектор-бандаж для паха (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Протектор-бандаж для паха (мужской) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Фиксатор голеностопного сустава | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 20. | Фиксатор колена | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 21. | Фиксатор локтевого сустава (налокотник) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 22. | Футболка (короткий рукав) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 23. | Шлемы для тайского бокса красного и синего цветов | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 24. | Шорты для тайского бокса красного и синего цветов | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

* 1. **Кадровые условия реализации программы**

*Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:*

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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

* 1. **Информационно-методические условия реализации программы**

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
2. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
4. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
5. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
6. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР "Управление движениями". - Л.: Наука, 1970, с.71.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
10. 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.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [(http://www.minsport.gov.ru/)](http://www.minsport.gov.ru/).
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА [(http://www.rusada.ru/)](http://www.rusada.ru/).
3. Официальный интернет-сайт ВАДА [(http://www.wada-ama.org/)](http://www.wada-ama.org/).

Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

Приказ Минздрав РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).

Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic>).